N.I
CU
LE
SC
Ü.

CALM ÎN FURTUNĂ

Dr Robyne Hanley-Dafoe

DR. ROBYNE HANLEY-DAFOE

CALM ÎN FURTUNĂ

Calea spre rezilienţă zi de zi

Traducere: Marilena Dumitrescu

EDITURA NICULESCU

îi dedic această carte mamei mele.
Ea a crezut în mine, pentru ca,
într-o zi, să pot crede şi eu.

Pentru Hunter, Ava Lesley şi Jaxson, de asemenea.
Vă mulţumesc pentru iubirea pe care mi-o purtaţi şi voi.

Admit cu recunoştinţă că această carte a fost scrisă
pornind de la tratatul şi teritoriul tradiţional al populaţiei
Michi Saagiig Anishinaabeg. Sunt o nou-venită în spaţiul acesta. Exprim mulţumiri şi gratitudine
pentru cei ce au păşit pe acest tărâm înaintea mea.

Cuprins

INTRODUCERE

Cu adevărat bine 11

PARTEA I: ÎNTOARCEREA

1. Propoziţia 25

2. Rezilienţa redefinită 43

PARTEA A ll-A: CELE TREI OBSTACOLE

3. Stresul 63

4. Frica 83

5. Stigmatul 104

PARTEA A III-A: CEI CINCI PILONI

LINIA DE REPER A REZIDENTEI

6. Apartenenţa 123

7. Perspectiva 144

8. Acceptarea 163

9. Speranţa 180

10. Umorul 204

PARTEA A IV-A: CĂILE

11. Modelul de traiectorie a rezilienţei 231

12. Cele patru etape 244

13. Valoarea 270

CONCLUZIE

Farurile 285

Mulţumiri 297

Note 303

„Niciodată soarele nu va dezvălui despre tine atât de multe pe cât va reuşi furtuna."

□MSTORM

„Numai pentru că reuşesc să duc
povara nu înseamnă că nu este grea.”

CU ADEVĂRAT BINE

„VEI FI BINE.” ACEASTA ESTE afirmaţia pe care o fac cel mai adesea primii veniţi la o persoană aflată în suferinţă sau la locul unui accident. La auzul acestor cuvinte, nivelul de panică şi de frică al omului poate să scadă şi durerea chiar să se diminueze. Cum se explică faptul că a fi bine nu este suficient în majoritatea situaţiilor de alt fel? Şi totuşi, în momentele în care se pune o problemă de viaţă şi de moarte, cuvintele „Eşti bine” sau „vei fi bine” sunt un colac de salvare?

„Bine” reprezintă absolut totul. Este tot ce contează cu adevărat. Bine şi a fi bine constituie esenţa adevăratei rezilienţe.

Cartea de faţă este o invitaţie pentru a reevalua ceea ce credem despre reziliență. Asociată adesea cu concepte precum perseverenţa, rezistenţa mentală, curajul, reziliență este descrisă ca un strigăt de luptă menit să stimuleze o putere her- culeană. Mulţi

dintre noi nu putem înţelege şi folosi rezilienţă în acest fel plin de forţă, sustenabiL Viaţa este grea şi va fi grea în continuare, dar a trăi durerea şi a o depăşi nu reprezintă singura cale de a naviga printre cucuie, vânătăi şi dureri de

cap. Durerea care te face să strângi din pumni până ţi se albesc unghiile nu este unica opţiune.

Pentru mine, rezilienţa înseamnă să acţionezi în continuare corect. înseamnă să faci un pas riscant în direcţia în care vrei să mergi, indiferent ce spune lumea despre tine sau cât de dificil ar putea fi acest lucru.

Spre deosebire de actuala perspectivă generală asupra re- zilienţei, în care ni se spune că nu facem ceea ce trebuie sau că trebuie pur şi simplu să trecem peste ceva anume, cartea aceasta introduce o nouă teorie a rezilienţei – ceea ce eu numesc rezilienţa de zi cu zi. Concepţia mea despre rezilienţă se bazează pe mulţi ani de experienţă în activitatea cu oameni din toate colturile lumii, în calitate de educator, formator şi consilier. Iniţial nu am avut intenţia să dezvolt o teorie nouă. Am vrut doar să sprijin oamenii pe drumul vieţii lor. Să le vin în întâmpinare într-un context dat şi să-i ajut să-şi găsească drumul spre punctul către care se puteau îndrepta. Să-i ajut pe oameni să înţeleagă cine puteau să devină şi să trăiască viaţa care le reflectă adevăratul sine. Cred că Ram Dass a exprimat cel mai bine acest lucru atunci când a scris: „Când s-a spus şi s-a făcut totul, mai putem doar să ne conducem unii pe alţii acasă.”[1]

Scopul final al rezilienţei de zi cu zi este acela de a susţine un sentiment profund, propriu, al stării de bine, indiferent de situaţie. Vreau să descoperi că ceea ce ai deja în inimă şi în minte te face capabil să

te confrunţi cu orice piedică şi să faci faţă oricărei provocări. înarmat cu această fermă conştiinţă de sine, vei trăi cu convingerea că îţi este şi îţi va fi bine. îţi vei da seama că este într-adevăr suficient să fii bine, în loc să fii deplin stăpân pe situaţie sau în permanenţă perfect.

în ultimii douăzeci de ani nu am făcut decât să instruiesc oameni din toate categoriile sociale şi să învăţ împreună cu ei. Am lucrat cu ei din primii ani ai copilăriei lor până la vârste înaintate, când au trecut prin încercări, necazuri, provocări şi eşecuri.

Eu însămi am trăit la un moment dat în umbra societăţii. Am trecut prin propriile mele provocări din punctul de vedere al sănătăţii mentale, blocaje în procesul de învăţare, comportamente alimentare dezordonate, durere, abuzuri, pierderi, deznădejde şi, mai presus de toate, am cunoscut stigmatul care le însoţeşte pe toate acestea. în calitate de consilier în domeniul psihologiei şi educaţiei mi-am desfăşurat cea mai mare parte a carierei studiind, predând şi punând în aplicaţie ceea ce cunoaştem despre psihologie ca mijloc de a ajuta oamenii să iasă din umbra durerii practicând rezilienţa şi, în acelaşi timp, încercând să găsesc calea pentru propria mea ieşire. Ceea ce am găsit pe parcursul acestei călătorii paralele a fost cu adevărat unic. Am văzut tipare, teme şi tendinţe care mi-au permis să înţeleg mai profund ce este rezilienţa cu adevărat. Am constatat la prima mână că teoriile despre rezilienţă, în general, trebuie reevaluate. Prin urmare, iată ce am făcut.

Rezilienţa nu le este rezervată doar celor

rezistenţi din punct de vedere mental, celor puternici sau neînfricaţi. Orice persoană este capabilă de rezilienţă. Nu este vorba de ceva cu care eşti înzestrat sau nu. Nu este ceva cu care te naşti. Când o persoană îşi examinează viaţa, ajunge să conştientizeze acest lucru. Când ştie unde să caute, persoana respectivă vede cât de bine este dotată pentru a face faţă durerilor de tot felul. Reflecţia pe care am întâlnit-o cel mai des la oamenii trecuţi prin cele mai crude şi mai dificile momente ale vieţii este „n-am ştiut că pot să supravieţuiesc după aşa ceva.” Dar au supravieţuit. Şi la fel vei face şi tu.

Am numit abordarea mea rezilienţă de zi cu zi, pentru că deciziile mici pe care le luăm zilnic stau la baza abilităţii noastre de a trece prin situaţii de excepţie: prin marile dureri, pierderi, eşecuri şi traume. Cred că toţi putem fi extraordinari atunci când avem deja experienţa rezilienţei de zi cu zi în interacţiunile cu lumea. Rezilienta de zi cu zi devine un instru- ment adecvat nevoii noastre primare de a ne simţi în siguranţă şi în afară de pericol.

Sănătatea noastră fizică, emoţională şi mentală pusă la încercare zilnic, fără excepţie. Avem neapărată nevoie să ne construim, să ne întreţinem şi să ne exersăm rezilienţă pentru a putea parcurge etapele fundamentale ale vieţii. Şi, cu toate acestea, trăim într-un ecosistem social care a adoptat convin- gerea că, în fiecare clipă când facem un anumit lucru, se aşteaptă de la noi să fim mai buni, mai rapizi, mai inteligenţi, mai bogaţi, mai puternici – „mai cumva.” Există o presiune subîn- teleasă de a

face totul mai bine sau de a fi mai buni. Stăruie mereu sentimentul că există o cale corectă de a ne trăi viata, iar dacă ne este greu, înseamnă că noi suntem cei care greşim. Suntem distruşi.

Moralitatea se împleteşte întrucâtva cu performanţa, cu realizările şi succesul – când eşuăm, suntem „răi". Comparaţia şi judecarea sunt de neoprit. Cu toţii suntem obligaţi să trăim viaţa cea mai bună, dar primim permanent mesajul că nu facem acest lucru.

Sau poate că duci cu tine o veche istorie în care te-ai blocat. Am lucrat cu lideri ai celor mai mari organizaţii mondiale, lideri care mi-au împărtăşit situaţii în care le-a fost ruşine, în care nu au dat totul, în care s-au simţit impostori şi în care nu au înţeles cum au ajuns să stea la masa la care se aflau sau cum de au ajuns să răspundă de decizii capitale. Am lucrat cu sportivi de înaltă performanţă care din afară păreau să fi atins rezilienţa, dedicaţia şi rezistenţa perfectă şi care au ajuns de asemenea în eşalonul de vârf al sporturilor lor, dar care, atunci când rămâneau singuri, nu se simţeau destul de merituoşi, mulţumiţi sau chiar destul de buni. Aparent suntem afectaţi de sentimentul că nu suntem suficient de buni sau de bine şi părem a nu fi în stare să ne găsim acel echilibru care ne face să ne simţim cu adevărat bine în viată.

Pentru unii dintre noi această stare evazivă de a nu fi bine îşi poate avea originea în lumea exterioară, din cauza haosului, schimbărilor şi presiunii

permanente. Iar pentru unii dintre noi haosul vine din interior: eu față în față cu mine însumi.

Războiul personal este, după părerea mea, cel mai periculos pentru capacitatea noastră de rezilienţă. Este mai uşor să te lupţi cu un inamic pe care îl poţi vedea, cum ar fi un şef dificil, o experienţă solicitantă sau o criză a stării de sănătate. Lupta cea mai grea se dă în mintea, corpul şi sufletul tău. Când părţi din tine şi din felul în care vezi tu lumea sunt duşmanul cel mai de temut, o parte din tine trebuie să se prăbuşească pentru ca cealaltă parte să se poată ridica.

SĂ TE RIDICI PORNIND DE LA ZERO

înainte de a ne adânci în studii şi exerciţii pentru a putea aborda bătăliile interioare şi exterioare ale dobândirii rezilientei, vreau să-ţi spun mai multe despre mine, persoana din spatele acestei cărţi. Da, sunt un specialist în psihologie şi ştiinţe ale educaţiei, care a lucrat în domeniul academic sau învăţământul superior, dar nu în sensul tradiţional. Nu stau într-un turn de fildeş din , » care vorbesc doct despre ceea ce se ştie în lumea universitară cu privire la rezilienţă. Sunt un outsider, pentru că am învăţat despre acest subiect pornind de la zero şi ridicându-mă din cenuşa fostului meu fel de a fi.

Instruirea mea s-a desfăşurat în afara manualelor. Chiar şi J > în ziua de astăzi simt că am mai mult în comun cu

adolescentul furios şi cu cei care au trăit printre umbre, decât cu profesorii. Cariera mea m-a adus la facultate, dar este doar o escală. Lucrez la universitate de aproape paisprezece ani, dar drumul sinuos prin care am ajuns aici mă va face să fiu întotdeauna un outsider. Şi sunt complet împăcată cu acest lucru. Niciodată în timpul şcolii, scopul meu nu a fost să devin şi să rămân profesor – dorinţa mea cea mai profundă a fost să ajung aici, să dărâm zidurile pentru ca şi alţii să mă poată urma şi apoi să mă întorc în tranşee şi să fac adevărata muncă „din inimă.” Nu vreau doar să scriu sau să predau cursuri despre reziliență; vreau să ajut la purtarea poverii, făcând cercetările şi lecţiile accesibile celor care au nevoie de ele.

Nu sunt un simplu cercetător şi educator. Sunt o persoană care a parcurs mai multe drumuri. M-am împiedicat. îmi definesc succesul prin numărul situaţiilor în care am mers mai departe în ciuda piedicilor, durerilor şi rănilor.

Zilele mele sunt pline de oportunităţi, privilegii şi un profund sentiment al scopului şi semnificaţiei. Nici în cele mai îndrăzneţe vise nu mi-am imaginat că voi putea accede la o viaţă de acest fel. Mă simt iubită; sunt capabilă să iubesc; îmi este suficient. Capul, inima şi valorile mele s-au aliniat în sfârşit. Sunt înconjurată de familie: un soţ iubitor care mă sprijină, Jeff; trei copii, Hunter, Ava Lesley şi Jaxson, pe care îi iubesc total şi definitiv; doi căţeluşi jucăuşi, Luna şi Apollo, şi încă trei pisicuţe, pe care le-am salvat. Trăim toţi împreună această viaţă

frumoasă şi plină de bucurie. Micul nostru clan. Prieteni buni şi oportunităţi semnificative de a le fi de folos altora îmi umplu zilele. N-am îndrăznit niciodată să-mi imaginez cum va arăta viaţa lui Robyne la patruzeci şi unu de ani, pentru că în cea mai mare parte a adolescenţei mele mi s-a spus că nu voi atinge vârsta de optsprezece ani.

De multe ori în munca mea cu oamenii aud lucruri precum „Ţie ţi-e uşor să studiezi rezilienţa pentru că eşti sănătoasă, puternică şi ai totul în viaţă.” Oamenii emit destul de rapid judecăţi despre mine, privind din afară. Dar acest lucru se întâmplă înainte de a înţelege că asistă la o muncă în desfăşurare, ce s-a întins pe cea mai mare parte a vieţii mele de om matur. Aşa că răspunsul meu sună cam aşa: „Numai pentru că reuşesc să duc povara nu înseamnă că nu este grea.”

Oamenii au încercat să folosească trecutul meu împotriva mea. Am încercat să mă distanţez de anii mei de adolescentă, pentru că sunt împovăraţi de jenă, ruşine, vină şi durere. Ca fost elev care a abandonat şcoala în clasa a 11-a, pun zece ani de studii universitare, inclusiv un doctorat, între cea care am fost atunci şi cea care sunt acum. Este interesant că fuga de cine am fost m-a motivat să-mi ating unele dintre cele mai ambiţioase obiective, dar când mi-am atins acele obiective, nu m-am simţit împlinită. Mi-am aflat împlinirea abia atunci când am înţeles că în permanenţă am fost bine aşa cum am fost.

Când mi-am dat seama că nu trebuia să

demonstrez nimic nimănui şi mai ales celor care îmi spuneau că nu sunt suficient de bună sau că eram la pământ, viaţa mea a început să se schimbe. Odată ce am început să înţeleg şi să cred în propria mea valoare, cei care nu vedeau şi nu înţelegeau acelaşi lucru au devenit irelevanţi. Vocile acelea şi puterea pe care am îngăduit altora să o aibă asupra mea s-au evaporat. Mi-am retras pixul de pe stigmatul şi ruşinea din trecut şi am început să-mi scriu propria poveste.

Fiecare om dispune, într-o măsură mai mare sau mai mică, de capacitate de rezilienţă. Nu cred că rezilienţa este doar o stare de spirit; în schimb, este propria eficienţă sau încredere profundă în abilităţile noastre. Rezilienţa nu revine pur şi simplu înapoi la noi, ca o minge; ea este şi convingerea neabătută că suntem capabili şi că vom reuşi să răzbatem prin cele mai dificile etape din viaţa noastră, orice s-ar întâmpla. Această carte vă oferă o hartă pentru a izbândi exact acest lucru.

HARTA REZIDENTEI DE ZI CU ZI

Partea I prezintă câteva aspecte ale istoriei mele personale şi ale luptei mele cu rezilienţa. Este, ca să spun aşa, povestea originii mele. Ea arată de ce studiez rezilienţa şi cum am ajuns la acest domeniu de activitate. Este important pentru mine să-ţi împărtăşesc faptul că nu sunt un expert tradiţional. Sunt o persoană care a mers, s-a împiedicat, s-a ridicat din nou şi s-a străduit să ia decizia corectă

data următoare. Şi încă mai am de lucrat. Am făcut greşeli. Am regrete. Şi am de asemenea studii, cunoştinţe, înţelegere şi pricepere. în câteva mici capitole m-aş apropia în vârful picioarelor chiar de înţelepciune. Unul dintre cele mai uluitoare lucruri pe care l-am înţeles şi pe care ţi-l pot împărtăşi este că cele două extreme ale acestor experienţe pot coexista. Lipsurile mele nu-mi anulează validitatea ca om de ştiinţă, la fel cum greşelile tale nu te definesc. Nimeni nu ar trebui să fie judecat după greşelile, slăbiciunile sau luptele sale.

Este fascinant că oamenii au tendinţa de a ne închide în

acel capitol al vieţii noastre în care ne-au cunoscut sau care i-a inclus şi pe ei. în realitate, suntem cu toţii o constelaţie de experienţe – unele bune, altele nu atât de bune – care ne fac să fim cei ce suntem. De aceea, am hotărât să fiu crudă şi reală în unele dintre capitolele mele de început. Aceste istorii sunt esenţiale pentru modul în care înţeleg eu rezilienţa şi pentru activitatea mea de practician. Pe lângă povestea mea, voi prezenta în linii mari şi o parte din terenul din jurul rezilienţei. Mă voi referi la cum am început să studiez rezilienţa şi la cum abordăm şi folosim rezilienţa astăzi.

Partea a Il-a cercetează barierele frecvente în calea unei abordări reziliente a vieţii. încep cu problemele care creează bariere: De ce simţim că viaţa este grea? De ce doare viaţa? De ce atât de mulţi dintre noi simt că trăiesc într-o permanentă

stare de luptă şi haos? Căutăm liniştea, în schimb suntem atraşi spre dramă. Voi prezenta primele trei variabile, cele mai comune, care au tendinţa de a le pune piedici în calea rezilienţei de zi cu zi oamenilor din lumea întreagă. Nimeni nu este imun în faţa dificultăţilor şi a durerii, totuşi există mijloace de a aborda tendinţele implicite care ne fac să deraiem şi ne împiedică să avansăm.

în Partea a IlI-a intru în miezul discuţiei despre rezilienţă. Ce fac oamenii rezilienţi altfel? De unde îşi iau ei puterea şi concentrarea? Cercetările arată că există cinci piloni interconectaţi şi universali, în toate culturile şi condiţiile: apartenenţa, perspectiva, acceptarea, speranţa şi umorul. Aceşti piloni formează capacitatea unei persoane de a avea comportamente reziliente. Voi prezenta modelul meu de rezilienţă prin intermediul acestor cinci piloni; ei formează nivelul de la care pornim pentru a face faţă provocărilor vieţii.

Partea a IV-a te introduce în modelul de traiectorie a rezilienţei dezvoltat de mine şi îţi arată cum funcţionează practic rezilienţa. Acest model te invită să urmezi o serie de căi pe care au mers şi alţii înaintea ta şi care îţi pot servi drept îndrumător în strădania de a obţine o coordonare a sinelui în ansamblul său. închei această parte a cărţii cu un capitol dedicat stimei şi respectului de sine. Deşi stima de sine nu este în mod direct o barieră exterioară de tipul celor discutate în Partea a IlI-a, lăsată neexaminată, ea poate deveni o barieră interioară, care va avea impact asupra capacităţii

tale de a fi rezilient.

în cuprinsul fiecărui capitol se regăsesc poveşti de viaţă, cercetări şi strategii practice, astfel întreţesute încât să genereze practici înţelepte. Aceste practici înţelepte sunt momente de învăţare, experienţe de învăţare prin exerciţiu, care te ajută să dezvolţi, să extinzi şi să consolidezi temelia rezilientei tale de zi cu zi.

STABILEŞTE CE VREI SĂ DOBÂNDEŞTI PRIN ACEASTĂ CARTE

Curajul împrumutat şi curajul real produc acelaşi rezultat: să mergi mai departe. De aceea, iată ce te invit să faci. Te rog să-ţi iei un răgaz şi să stabileşti cu ce intenţie citeşti această carte. Ce cauţi? Cauţi strategii pentru a deveni mai rezilient? Cauţi linişte, înţelegere, pricepere sau răspunsuri? Cauţi curaj? Cauţi idei prin care să abordezi schimbarea? Speri să te conectezi şi cu acea parte din tine care te-a făcut cândva să te simţi întreg şi vrei să o readuci la viaţă? Sau eşti pur şi simplu la fel de pierdut cum am fost şi eu, navigând pe o mare necunoscută? Indiferent care este motivul pentru care te afli aici, eşti aici. Iată ceea ce contează. A-ţi reaminti spre ce aspiri îţi creşte gradul de conştientizare şi te ajută să recunoşti ce nevoie ai, atunci când citeşti despre ea.

Uite cum facem: dacă ştii ce cauţi, e grozav – sper să găseşti. Dacă nu ştii de ce eşti aici, este în regulă şi aşa. Sper să dai peste ceva ce ai nevoie să auzi. Scopul meu ca educator este să-ţi transmit acele

informaţii de care ai nevoie, exact atunci când ai mai mare nevoie de ele. Drumurile noastre s-au întâlnit în acest moment. Te întâmpin cu braţele deschise aşa cum eşti. îţi mulţumesc că vii alături de mine.

PARTEA I

ÎNTOARCEREA

n

„Pot să fac lucruri grele.”

CAPITOLUL 1

PROPOZIŢIA

DACĂ AR FI SĂ ALEGI O propoziţie care ţi-ar rezuma întreaga viaţă, care ar fi aceea? De obicei, oamenii se gândesc la lucruri de felul acesta atunci când ajung la vârste înaintate, când se uită înapoi la viaţa lor şi se gândesc cum ar putea să o rezume. Ei bine, eu m-am născut cu o anumită propoziţie şi sunt recunoscătoare până în ziua de astăzi pentru asta. Mi-a schimbat lumea şi cred că le-o va schimba şi altora.

În 2019, am avut onoarea de a intra într-o organizaţie nonprofit, numită Unsinkable (weraeunsinkable.com). Comunitatea a fost creată de campioana olimpică a Canadei, Silken Laumann. Laumann a creat un spaţiu unde oamenii îşi puteau spune propria poveste pe o platformă publică. Misiunea ei era să-i pună în legătură pe canadieni unii cu alţii şi să le dea ocazia să dobândească o sănătate mentală, fizică şi spirituală mai bună.

Indiferent dacă suntem o celebritate, un vecin, un tânăr sau un expert în sănătate, Laumann crede că poveştile noastre conţin, toate, o înţelepciune şi o putere care trebuie împărtăşite. Unsinkable desfiinţează stigmatele, cu fiecare poveste.

Am fost invitată să scriu un articol pentru site-ul grupului Unsinkable, în care să povestesc cum am supravieţuit unui oribil accident de automobil la vârsta de şaisprezece ani. Când m-am apucat să descriu experienţa mea, mi-am dat seama că supravieţuirea după accident a fost ceva semnificativ, dar semnificativă a fost şi depăşirea stigmatului şi provocărilor de sănătate mentală cu care m-am confruntat încă din copilărie. La un moment în copilăria mea am început să ocup două culoare. Pe un culoar eram pe drumul meu, aveam succes, eram sănătoasă şi competentă. Dar în acelaşi timp, eram cumva şi pe un alt culoar. Eram tulburată, pierdută, rănită. După toate standardele, şinele meu public făcea bine. Şinele privat scăpase însă de sub control.

în adolescenţă luptele mele invizibile au devenit foarte vizibile. Şi odată cu această vizibilitate au venit şi ştampilele: „a abandonat liceul," „distrusă," „drogată," „cu tulburări alimentare," „se automutilează," „nebună," „tulburată," „o cauză pierdută." Acestea se adăugau etichetelor interioare, pe care mi le puneam singură. Am dedus că nu meritam neţărmurita iubire, sprijinul şi încrederea părinţilor mei. Eram o *dezamăgire* şi *nu meritam nimic.* Am tras concluzia că eram un eşec şi nu

aveam nicio speranţă. *Imposibil de iubit.* în legătura cu persoana care eram purtam acest stigmat profund care îmi zdrobea sufletul. Stigmatul a venit mai întâi de la lumea din afară. Lumea avea un set de norme care mie nu mi se potriveau. Pe urmă presiunea şi judecăţile au venit de la oameni direct. Am fost judecată, ridiculizată, pusă sub reflector, abuzată şi ostracizată, pentru că aveam probleme în multe domenii ale vieţii. Părinţii mei mă iubeau mult şi fără speranţă.

Oamenii spun că a fost un miracol că am supravieţuit accidentului de maşină, iar eu cred la fel. în noaptea aceea mi-a fost cruţată viaţa. După două decenii, sunt uluită să constat că în noaptea accidentului miracolul meu fusese deja pus în miş-care. Dar povestea miracolului meu are şi o parte întunecată şi acea parte m-a urmărit mulţi ani. întrebarea dureroasă m-a bântuit în somn, ca şi atunci când eram trează pe deplin: *Am meritat acest miracol?* Ştiam răspunsul, dar nu îndrăzneam nici măcar să-mi las gândul să zboare într-acolo.

Nu l-am meritat.

Ştiu când maşina mea a ieşit de pe şosea în noaptea aceea, dar când deraiase viaţa mea de pe linia dreaptă? De ce aş fi crezut că nu meritam să fiu salvată?

Prin clasa a 8-a un profesor de la şcoala gimnazială mi-a spus, pe când îmi completam formularele pentru clasa a 9-a, că nici măcar nu ar fi trebuit să încerc să mă duc la acelaşi liceu cu i colegii mei. Mi-a spus că la franceză rămăsesem atât de mult în urmă, încât, dacă m-as fi dus la liceul

francez, as fi fost o ruşine pentru programul şcolii mele de învăţare a limbii franceze. Mi-a mai spus şi că regreta că nu existau la liceu note încă şi mai mici decât cele minime, pentru că nu aveam să reuşesc nimic în viaţă şi tot ce aş fi realizat era să fac lumea să-şi piardă timpul. Şcoala mă ura şi eu o uram la rândul meu. Am crezut fiecare cuvânt din evaluarea pe care mi-o făcuse acel profesor şi din imaginea pe care o avea lumea despre mine. Dar cum de ajunsesem în clasa a 8-a cu un profesor capabil să-mi spună asemenea lucruri?

Mi-ar fi fost mult mai uşor dacă aş fi putut identifica un singur eveniment care să fi cauzat această deviere a copilului care am fost, dar nu am găsit niciunul. Au existat în schimb poveştile pe care mi le spuneam singură despre mine şi pe care le credeam adevărate. Am căutat în lumea înconjurătoare dovezi în sprijinul naraţiunii mele negative şi întotdeauna am reuşit să găsesc. În acelaşi timp am putut să trec cu vederea, la fel de repede, peste munţii de dovezi care ar fi putut corecta imaginea frântă pe care o aveam despre mine. Păream menită să simt totul până în străfundul fiinţei mele. Sentimentele negative pe care m-am luptat să le ţin în umbră au sfârşit prin a ieşi la lumina zilei. Am învăţat să mă blindez într-o armură, să port măşti şi să asimilez în funcţie de ceea ce-mi solicita o situaţie sau alta. Am devenit un cameleon din punct de vedere social, oriunde mă duceam. Dar, în pofida eforturilor uriaşe de a-mi ascunde părţile dureroase, m-am trezit într-un declin emoţional

continuu din clasa a 6-a până într-a 11-a. Şase ani sunt o perioadă de timp prea lungă pentru a trăi o parte din viaţă în tensiune şi suspiciuni, dar, într-un fel sau altul, este exact ceea ce am făcut eu.

Am avut părinţi devotaţi şi iubitori, care mi-au pus la dispoziţie o viaţă grozavă. Am avut o copilărie minunată. Dar pe parcursul copilăriei mele fericite am adoptat această naraţiune despre propria persoană, care m-a făcut în cele din urmă să rătăcesc drumul aşternut de părinţii mei. Ştiu că şi alte familii se recunosc în aceste lucruri. Ai făcut totul ca la carte şi totuşi co-

pilul tău a luat-o razna. Se poate întâmpla ca unul dintre fraţi să strălucească, în timp ce celălalt se poticneşte, deşi au crescut amândoi în aceeaşi casă. Mulţi dintre cei care ies de pe pistă au în istoria lor de viaţă elemente specifice, numite „determi- nanţi sociali ai sănătăţii", care pot explica sau ar fi putut anticipa pe ce drum o vor apuca. Organizaţia Mondială a Sănătăţii defineşte determinantii sociali ca fiind condiţiile cunoscute în care se nasc, cresc, muncesc, trăiesc şi îmbătrânesc oamenii şi ansamblul mai larg de forţe şi sisteme care definesc condiţiile vieţii de zi cu zi.[1] Aceste forţe şi sisteme au un impact asupra sănătăţii oamenilor şi stării lor de bine. Mediile în care trăim sunt importante – ele ne formează. Printre exemplele interesante de determinanti sociali ai sănătăţii se numără educaţia , > > mamei, despre care se ştie că prezice nivelul de educaţie al unui copil mai mult decât nivelul tatălui; traiul sub pragul sărăciei, care contribuie la

condiţiile precare de sănătate; şi lectura pentru copii în primii ani de viaţă, care îmbunătăţeşte dezvoltarea vorbirii şi instruirea.

în cazul meu toti determinantii sociali ai sănătăţii şi stării , > 5 i de bine au fost sub control şi au depăşit cerinţele zilnice, ca să zic aşa, şi totuşi eu am găsit o cale de a devia. La un moment dat dragostea, sprijinul şi îndrumarea părinţilor nu m-au mai putut proteja de mine însămi. îmi amintesc primele situaţii în care m-am simţit un outsider încă de la grădiniţă. Nu aveam decât sase ani când m-am simtit exclusă; m-am simtit cumva „tratată altfel." Am resimţit o ruşine profundă, dar nu am ştiut ce era. Mi-a fost ruşine pentru părinţii mei. Meritau o fiică mai bună. Imaginaţia mea vie şi naraţiunea mentală permanentă au stabilit că eu eram problema. în clasa întâi am ajuns la concluzia că familia mă iubea din obligaţie, nu pentru că asa voia ea. Iar uneori simţeam că nu meritam să fiu iubită.

Diferenţa în ceea ce mă privea consta în faptul că ocupam un spaţiu prea mare – greutatea mea, pistruii, părul roşu, dificultăţile de învăţare şi inabilitatea de a-mi păstra prietenii. încercările mele disperate de a mă integra îndepărtau oamenii. îmi plăcea viaţa mea, dar nu mă iubeam pe mine în cadrul ei. Uimitor în legătură cu copilăria este faptul că poţi avea în acelaşi timp mai multe perspective. Deşi mă simţeam un outsider şi nedemnă să fiu iubită, puteam trăi şi momente de distracţie, bucurie şi seninătate. Am avut reuşite ca atletă şi am amintiri i J »

nemaipomenite despre diferite experienţe şi aventuri. Ştiam că eram iubită, dar nu simţeam că meritam să fiu.

Nimic nu este definitiv alb şi negru. Cred că mai degrabă putem să ne gândim la o apă curgătoare. Uneori este limpede şi poţi vedea clar pietrele de pe fundul apei, iar alteori sedimentele s-au învolburat şi nu mai vezi decât nişte nori tulburi.

Cred că asa sunt şi vieţile noastre – senine uneori şi alteori întunecate. Realitatea mea aceasta a fost. încercam permanent să fiu fericită şi am fost fericită şi tristă, ambele în acelaşi timp. Reflectând ca adult la copilăria mea sunt îngrozită cât de profund am putut să resimt acele trăiri, cât de sensibilă am fost şi conştientă de lumea mea şi cât de multe emoţii a putut să trăiască trupul meu. Mi se părea că ceilalţi copii puteau să vadă ceva şi să spună „Vai, ce trist!" un film, de exemplu, sau o întâmplare reală, dar eu am fost copilul care simţea tristeţea în propriile oase, chiar şi după multe zile. O simţeam profundă şi nu ştiam ce să fac cu ea. încă o dată spun, sunt îngrozită când îmi dau seama de volumul de muncă de care are nevoie un adult pentru a face faţă unui asemenea nivel de empatie şi sensibilitate, iar eu, copil fiind, am încercat să fac totul singură.

îmi amintesc că, în copilărie, discuţiile negative despre mine şi durere păreau a fi mai puternice pe întuneric. Nopţile erau lungi. Noaptea se desfăşura războiul meu civil – eu împotriva mea. Gândurile,

sentimentele şi amintirile erau prea mari pentru a încăpea în inima mea mică şi în capul meu. Iar în timpul zilei eram şi eu un copil ca oricare altul. Ştiu că aş fi putut cere ajutor, iar părinţii mei ar fi intervenit fără nicio îndoială, dar nu am reuşit decât să spun că îmi era frică de întuneric.

Pe vremea aceea oamenii nu prea vorbeau despre sănătatea mentală şi nici măcar nu a trecut chiar atât de mult de atunci!

Un psihic frământat, un spirit frânt sau o inimă supraîncărcată emoţional nu pot fi detectate prin radiografie. Oamenii încep să observe ceva şi să facă ceva abia atunci când durerea invi- zibilă devine vizibilă. Cred că cei ce mă înconjurau la şcoală au bănuit că duceam o luptă. Şi mai cred că le-a fost mai uşor să mă respingă, considerându-mă un copil care căuta atenţie sau pur şi simplu alintat şi nerecunoscător, decât să înţeleagă că eram un copil care suferea. Cred că oamenii au atribuit deraierea mea gravă din timpul liceului, anturajului meu nepo- trivit. în realitate, mă simţisem singură şi lipsită de prietenie de atât de mult timp, încât nici măcar nu am băgat de seamă că mă aflam într-un anturaj prost; eu eram mulţumită că exista cineva lângă care să stau.

înainte de a intra în clasa a 11-a, m-am mutat la alt liceu şi noul anturaj prost era la un nivel cu totul nou de nepotrivire. De această dată, în loc să fiu membra unui grup nociv şi să particip la acţiuni greşite, am devenit ţinta acelui grup. Am fost fata

cea nouă de la oraş, venită la tară – eram un outsider. Eram o ţintă uşoară. Am cunoscut un nivel de bullying şi violenţă care, după standardele de azi, i-ar pune pe adolescenţi şi pe părinţi în mare încurcătură. Am cunoscut profesori care m-au înfierat drept autorul agresiunilor, deşi eram singura care se umplea de sânge şi vânătăi.

Am fost eu împotriva întregii şcoli. Atunci a câştigat şcoala. Când directorul m-a luat de la fata locului şi am fost exma-

triculată oficial, profesorii au comentat că în toată cariera lor didactică nu întâlniseră niciodată un elev care să fie atât de urât de colegii de clasă şi de profesori deopotrivă. Următoarele două săptămâni le-am petrecut într-un spital psihiatric pentru adulti.

Cu toate acestea, în pofida tuturor celor întâmplate până atunci şi a faptului că eram cu adevărat un outsider şi în ciuda durerii emoţionale care nu devenise mai uşoară prin consumul de droguri şi automutilare, în acel spital am descoperit un adevăr despre mine însămi. Puteam să depăşesc durerea. Eram o luptătoare. Eram capabilă să primesc o lovitură şi să rămân în luptă. Eram încă acolo. Eram distrusă în multe privinţe, dar eram şi puternică. Aveam părinţi care mă susţineau. Aveam părinţi care luau Cerul pe sus în rugăciuni, care îmi ofereau sprijin şi care ar fi făcut orice ca să mă ajute să-mi găsesc drumul. Nu au renunţat la mine. Aveam acasă o echipă care nu m-ar fi părăsit niciodată.

Cât am fost în spital mama mi-a adus noul CD al

lui Alanis Morissette, *Jagged Little Pili.* Abia ieşise pe piaţă, iar muzica lui Alanis a fost un balsam pentru inima mea obosită. Cu prilejul aceleiaşi vizite mama m-a provocat. „Robyne, vreau să te vezi asa cum te văd eu. Ştiu că acum tu nu vezi asa, dar o vei face. Vei avea un viitor. Eşti iubită. Te afli aici dintr-un motiv. Con- j
tezi. Ai mult de muncit, dar nu trebuie să treci prin acest lucru singură. Noi suntem lângă tine, orice s-ar întâmpla. Robyne, poţi face lucruri grele. Şi mai ai şi o armată de îngeri care au grijă de tine."

Aceste cuvinte ale mamei şi gândurile mele legate de capacitatea mea de a depăşi durerea mi-au străpuns mintea şi inima. M-am sprijinit pe cuvintele mamei şi am ales să cred în ele. Sufletul meu tânjea după această atitudine pozitivă, după optimism şi putere. Deşi ea îmi spusese aceste lucruri toată viaţa, norii s-au risipit suficient încât să o pot auzi. Mi-am pus în cap să mă însănătoşesc. Aveam să o iau de la început. Aveam să accept ajutor. Aveam să-mi construiesc un viitor.

Nevoia mea de a-mi reface viaţa a fost pusă la încercare după numai câteva săptămâni. Iar cuvintele „poţi face lucruri grele" au schimbat totul. Să vă povestesc cum.

Accidentul s-a petrecut când aveam şaisprezece ani. începusem recuperarea abia de câteva săptămâni. Deşi anii mei de până atunci fuseseră întunecaţi, mă străduiam. Ceream ajutor. Mă străduiam împreună cu familia mea să construiesc viitorul acela cândva greu de definit, pe care nu

crezusem că l-aş fi putut avea vreodată.

La cele mai întunecate ore din 7 februarie 1996 m-am trezit agăţată de marginea gheţii de pe Râul Otonabee. Noaptea târziu mă întorceam acasă conducând maşina, când a început viscolul. Familia mea se mutase la nord de Toronto şi din această cauză eram la un liceu nou. îmi luasem carnetul de conducere doar de câteva săptămâni, iar condiţiile de drum erau înşelătoare pentru orice şofer.

Raza de lumină a farurilor mele se izbea de nămeţii de zăpadă când am auzit o lovitură puternică şi am simţit că praful de pe podea mă loveşte în faţă. într-o clipă am simţit că vehiculul meu este măturat de o forţă pe care mintea mea nu o putea procesa. Apoi m-a izbit în faţă un val brusc şi agresiv de apă, care a înghiţit maşina în câteva secunde. Am tras o ultimă gură de aer şi vehiculul a devenit un mormânt plin de apă. Apa îngheţată mi-a străpuns fiecare centimetru din trup. Curând a început să-mi pătrundă în plămâni. îmi ardeau plămânii. Mi-am dorit ca trupul meu să cedeze rapid.

Vehiculul meu ieşise de pe şosea, sărise peste un parapet, spărsese gheaţa şi se prăbuşise în apă. Eram captivă într-o maşină care se scufunda sub gheaţă, pe marginea unui drum pustiu.

Gândul nu mi-a zăbovit pe frica generată de situaţie; în schimb m-am gândit la mama. îmi amintesc că mi-a părut extrem de rău că ne despărţeam. Nu voiam să mor în felul acela. Nu voiam ca părinţii mei să trăiască restul vieţii

imaginându-şi că ultimele clipe de pe pământ ale fiicei lor au însemnat frica şi durerea înecului. în clipa aceea mi-am adus aminte cum obişnuia mama să spună: „Robyne se poate descurca în orice situaţie – la teme, treburi zilnice şi chiar în clipe dificile. Robyne rezolvă orice problemă. Robyne poate face lucruri grele.”

Mintea mea a luat o decizie, iar inima a urmat-o. Trebuia să încerc să trăiesc.

Pasul 1: Eliberează-te din centura de siguranţă: M-am zbătut până am reuşit.

Pasul 2: Ieşi pe geam: am scăpat ieşind pe geamul de pe partea şoferului.

Pasul 3: Ieşi la suprafaţa apei...

Apa era neagră precum catranul, iar vederea mea era înceţoşată. Nu-mi dădeam seama în ce direcţie era suprafaţa apei. Farurile luminau cea mai neobişnuită şi înspăimântătoare scenă a ceea părea a fi o mare nesfârşită de apă verde, presărată cu resturi şi sedimente. în apa adâncă, întunecoasă şi rece eram complet dezorientată. Vehiculul era tras în jos şi se scufunda tot mai adânc cu fiecare secundă. Mi-am folosit ultimele fărâme de energie pentru a mă concentra spre interior, să-mi liniştesc mintea. M-am hotărât să las ultimele picături de aer să-mi iasă printre buze şi să urmez direcţia bulelor. Ştiam că ele se vor ridica prin apă şi, luându-mă după ele, puteam ieşi la suprafaţă.

Când am ajuns la ceea ce am crezut că era suprafaţa apei, am simţit gheaţă şi în acelaşi timp

valuri de epuizare care mă

trăgeau în jos. Curentul era prea puternic. Mă ţâra agresiv pe firul apei trăgându-mă dedesubt, mai jos de suprafaţă. Paltonul şi cizmele păreau turnate în ciment. Trupul meu se lupta la marginea disperării şi încă o dată o parte din mine a dorit să renunţe, să pună capăt acestei situaţii. Dar ştiam şi că trebuia să ajung la margine. Trebuia să iau gândurile pe rând. Pas cu pas, încercam să supravieţuiesc fiecărui moment. M-am luptat să mă prind de marginea gheţii şi am simţit carnea sfâ- şiindu-se în palme, când gheaţa a tăiat pielea înţepenită. Am tras prima gură de aer şi un milion de lame mi-au sfâşiat plămânii. Fiecare celulă îmi zvâcnea de efort şi urla de durere. îmi amintesc o senzaţie supărătoare de somn care punea stăpânire pe mine. Nu vedeam decât valuri de apă rece, care se încreţeau pe deasupra gheţii. Trosnete puternice păreau să indice că gheaţa stătea să cedeze.

Pe urmă l-am auzit – un zgomot slab venit din întuneric. Era cineva acolo! Mintea mea urla la vocea aceea slabă, dar de pe buze nu-mi ieşea niciun sunet. în cele din urmă i-am auzit vocea: „Vin ajutoare. Eu sunt Joseph.” Un bărbat văzuse maşina mea în apă, s-a oprit şi a sărit în apa îngheţată ca să mă salveze.

* * *

Să cred în adâncul sufletului că pot face lucruri grele mi-a schimbat viaţa. După accident m-am hotărât să

lupt în continuare şi să-mi creez un sine mai sănătos. Vocea interioară care se îndoia şi care ani întregi m-a tras înapoi a fost înlocuită în noaptea aceea cu convingerea de nestrămutat că eram capabilă să fac lucruri grele. Până în ziua de astăzi, cuvintele acelea, „Pot face lucruri grele," îmi pătrund în fiecare celulă.

Viaţa este grea. însănătoşirea şi acceptarea ajutorului sunt grele. Să te iubeşti pe tine însuţi şi să te ierţi este greu. Din fericire, toţi suntem capabili să facem lucruri grele.

Cred că una dintre cele mai dificile bariere pentru a cere ajutor este stigmatul care persistă în societatea noastră în legătură cu sănătatea mentală. în ciuda apropierii de nişte părinţi iubitori şi capabili, am suferit toată copilăria mea, pe tăcute. Nu am ştiut cum să cer ajutor. în Partea a Il-a a acestei cărţi mă voi ocupa pe larg de acest stigmat care este una dintre barierele rezilienţei, dar deocamdată îţi spun doar că stigmatul este un cancer social. El are şi multiple faţete. în experienţa mea, stigmatul legat de a cere ajutor este diferit de stigmatul pe care l-am purtat eu în procesul de recuperare. M-am simţit stigmatizată pentru că trecusem prin episoade de deficienţă a sănătăţii mentale. M-am simtit etichetată ca cineva care a avut probleme în copilărie şi adolescenţă şi de aceea nu puteam fi un candidat pentru un viitor sănătos. M-am simţit ca o bombă cu ceas – tot ce construisem

putea exploda în orice moment şi putea dispărea. Când am început procesul de vindecare, mă simţeam un impostor în propria-mi viaţă. Nu ştiam ce înseamnă să fii sănătos. Nu ştiam cum să fiu bună cu mine

ȷ

însămi.

De la anii adolescenţei mele s-au întâmplat multe. Dansul recuperării înseamnă să faci paşi înainte, înapoi, la stânga şi apoi la dreapta şi pe urmă tempoul se schimbă, iar tu trebuie să reînveţi noul tău fel de a trăi. Nicio recuperare nu decurge lin. Trebuie să fii receptiv din punct de vedere cognitiv pentru a te adapta şi a trece la peisajul mereu schimbător al nevoilor noastre, cu scopul de a fi bine. Adoptând această abordare a schimbării şi adaptării la provocări şi nou, bazată pe gândire flexibilă şi inimă deschisă, am reuşit să înţeleg viitorul pe care îl consideram până atunci iluzoriu şi să mi-l însuşesc. Sunt în mare măsură persoana care am fost şi atunci, dar sunt o versiune mai bună a propriei persoane. Anii negri ai adolescenţei au rămas în urmă, dar miracolul salvării mele îl păstrez în continuare aproape de inima mea. în noaptea aceea mi s-a oferit a doua sansă la viată.

Ani buni după ce mi-am revenit am continuat să mă lupt cu gândurile negative. Starea de spirit din copilărie şi adolescentă intrase într-o buclă a autodistrugerii, dar am învăţat să recunosc tiparele. Ani la rândul, când viaţa devenea stresantă, impredictibilă şi înfricoşătoare, primele mele gânduri

se adânceau într-un loc foarte întunecos. Acest loc întunecat părea real şi lipsit de primejdii – era locul în care am petrecut foarte mult timp în copilărie. Şi trebuia să-mi împiedic creierul să se ducă acolo: trebuia să pun la punct un scenariu pentru a veni în întâmpinarea gândurilor negre. Noul meu scenariu emana compasiune de sine, putere şi profundă implicare în continuarea muncii mele – să rămân în cursă. Gândurile negative îmi luau mintea ostatică, le recunoşteam. Admiteam că gândeam în acest fel, că acest tip de gânduri servise unui anumit scop la un moment dat în viata mea, dar acum nu mai aveam nevoie de el. Mi-am spus că a gândi în acel fel nu-mi mai folosea; mă ajutase în momentul respectiv, dar eu trecusem mai departe. Acum eram bine. Mă puteam confrunta cu gândurile acelea fără să le judec şi fără presiune. Mă invitam să-mi imaginez o abordare diferită, cu rădăcini în grija pentru propria persoană, iubire, compasiune şi atenţie pentru corpul meu, un angajament profund că voi merge mai departe. Ia o pauză, dar nu renunţa.

Cred cu toată convingerea că adevăratul nostru sine se dezvăluie în momentele în care putem fie să renunţăm, fie să ne ridicăm din cenuşă. Aceste momente ne formează capacitatea de rezilienţă. După accident am trecut prin tristeţi şi dezamăgiri profunde – noile începuturi nu sunt întotdeauna line. Dar a şti că sunt capabilă să depăşesc obstacole insurmontabile face parte din cea care sunt acum. Şi cred de asemenea că vocile şi învăţăturile părinţilor noştri ne pot ghida pe parcursul momentelor celor

mai negre. Niciun copil sau adult nu este pierdut definitiv.

Astăzi îmi trăiesc adevărata vocaţie: mamă, soţie, educa- toare. Practicantă şi autor la început de carieră. Trăiesc o viaţă pusă în slujba ajutorului pentru semeni. în mod clar, drumul meu după accident nu a fost linear. A fost nevoie de milă, muncă, încredere şi curaj. Vieţile noastre se pot transforma cu adevărat dacă ne debarasăm de ruşinea fată de trecutul nostru

şi întâmpinăm adevăratul nostru eu cu compasiune şi iertare, admiţând că este nevoie de un efort herculean pentru a spune „Am nevoie de ajutor" ca să primim acel ajutor şi să continuăm apoi să trăim o nouă zi. Nu ne putem face bine urându-ne pe noi înşine. Am încercat. Nu a funcţionat.

Nu neg că ceea ce a contribuit în mare măsură la necazurile mele este felul în care am reuşit eu să-mi găsesc şi să-mi construiesc viitorul. Prin corespondenţă şi mergând la o şcoală nouă am putut să-mi termin liceul la timp, în pofida faptului că am lipsit un semestru. Ulterior mi-am obţinut diplomele şi atestările de la Colegiul St. Lawrence şi universităţile din Trent, Queens şi Western. Poate că vechiul meu liceu a câştigat o bătălie, dar mie îmi place să cred că eu am câştigat războiul.

Educaţia nu înseamnă o şcoală sau un profesor. Ea nu trebuie şi nu ar trebui să rămână între cărămizile cu mortar

ale unui sistem academic sau ale unei scoli. Educaţia

este un ››
proces de învăţare în desfăşurare – eşti un student al vieţii, întâmpini provocări noi cu multă curiozitate şi cu o minte

„Să te confrunţi în viaţă cu provocări este inevitabil;
dar
să fii înfrânt este o

opţiune.”

ROGER CRAWFORD

iscoditoare. Vindecarea şi dezvoltarea mea au venit din faptul că am trăit viaţa cercetând-o. Când apar tipare, mă opresc şi reflectez: Ce lecţii ar trebui să învăţ din aceste experienţe? Ce ştiu sau nu ştiu despre aceste lucruri? Cum mă apropii de un adevăr? Având compasiune pentru noi, smerenie, o minte şi o inimă deschise, suntem capabili să mergem mai departe, să creştem şi să trecem peste.

Locuiesc şi muncesc la Peterborough, Ontario, care se întinde pe malurile Râului Otonabee, râul care aproape că mi-a luat viaţa (dar care m-a şi lăsat să mi-o recapăt). Am un profund respect pentru natură şi pentru puterea ei de a face rău şi de a vindeca.

Bărbatul care m-a salvat în noaptea aceea a primit Medalia Guvernatorului General pentru Curaj, răsplătit fiind pentru salvarea unui necunoscut. în fiecare zi sunt recunoscătoare că trăiesc, pentru că Joseph a fost trimis în locul acela şi am fost salvată. Am inima plină de recunoştinţă pentru curajul lui. Sunt totodată plină de smerenie pentru că el nu m-a judecat niciodată. Joseph n-a ştiut dacă eram o persoană care merita curajul lui sau merita să fie salvată. A pus nevoia unui necunoscut mai presus de propria siguranţă.

Avem posibilitatea să ne mutăm undeva unde nu mai suntem singuri şi unde nu ne mai reţin opiniile, prejudecăţile şi discriminarea altora, care nu ştiu să facă altceva. Facem parte dintr-o comunitate de războinici, care apar şi fac tot ce pot ei mai bun. Maya Angelou a scris următoarele: „Fă tot ce poţi

până ce înveţi să faci mai mult. Iar când ai învăţat să faci ceva mai bine, fa mai bine.”[2] Accept cu drag că adolescenta Ro- byne a făcut cum a ştiut ea mai bine. Acum, că ştiu mai mult, fac şi mai bine.

Fiecare dintre noi contăm; suntem valoroşi pur şi simplu pentru că suntem cetăţeni ai planetei noastre. Eu sunt aici pentru a-ţi aduce aminte cu blândeţe că vieţile noastre nu se definesc prin părţile lor distruse. Mai întâi de toate, poate că acele părţi din noi nici măcar nu sunt distruse. Eşecul sau greşelile sunt fapte, nu oameni.

Unora le foloseşte faptul că altcineva le scrie viaţa. Lumea poate să spună: „Eşti curajos, inteligent şi puternic.” Internalizezi acest mesaj şi el te motivează. La fel cum furtuna nu lasă lumina să pătrundă, întunericul din noi poate părea prea greu de depăşit, dar lumina continuă să existe chiar şi atunci când n-o putem vedea. Viitorul meu a existat întotdeauna, doar că a trebuit să mă lupt pentru el.

Niciun act de curaj nu ar trebui uitat şi el se poate manifesta în nenumărate feluri. Uneori, cel mai curajos lucru pe care îl poţi face este să hotărăşti că te ierţi pe tine însuţi şi să treci peste stigmat şi peste naraţiunile autodistructive. Nu există niciun viitor în trecutul tău. Rezilienţa acţionează în prezent. îţi stă la dispoziţie chiar în acest moment. Eşti bine în momentul acesta şi vei fi bine şi mâine.

„Te rog, nu-mi mai spune
că nu e bine asa.”

CAPITOLUL 2

REZILIENŢĂ REDEFINITĂ

REZILIENŢĂ A EXISTAT ÎNTOTDEAUNA. VEDEM rezilienţă în natură – priveşte cum se vindecă singură planeta noastră. Vedem rezilienţă la animale – priveşte cum s-au adaptat cămilele; uite cum supravieţuiesc pinguinii imperiali în asprul mediu antarctic. Vedem rezilienţă la oameni – suntem capabili să ne adaptăm, să evoluăm şi să ne ridicăm din nou după nenumărate lovituri. Oamenii au vorbit despre rezilienţă încă de pe vremea marilor filozofi, dacă nu chiar mai de mult. „Despre durere: Dacă este de nesuportat, ne doboară; dacă persistă, poate fi suportată," a spus Marcus Aurelius.[1] Iar Seneca: „Aruncă-mă lupilor, mă voi întoarce conducând haita."[2] Este interesant însă că psihologia nu studiază rezilienţă de atât de mult timp cât am crede mulţi dintre noi. De fapt, cercetările din domeniul rezilientei le datorăm veteranilor noştri.

în mod tradiţional, psihologia şi psihiatria s-au concentrat pe problemele majore de sănătate mentală, atât cronice, cât şi episodice, care i-au împiedicat pe oameni să ducă o viaţă normală. Tendinţa a fost totodată de adoptare a unei perspective negative. După Al Doilea Război Mondial, când veteranii au revenit la casele lor, psihologia s-a schimbat fundamental, dez- voltându-se şi incluzând idei noi despre sprijin şi servicii. în acelaşi timp veteranii au schimbat dramatic domeniul psihologiei devenind ei înşişi psihologi.[3] Au adus cu ei informaţii şi priceperi vaste privind condiţia umană, precum şi capacitatea de a pune la punct programe şi exerciţii. Explicaţia este că militarii aveau cunoaşterea necesară pentru a elabora, a livra şi a transpune în practică exerciţii pentru grupuri mari de oameni de condiţii diferite. Este interesant că un veteran devenit psiholog este cel care a pus la punct terapia de grup şi programele de tratament pentru pacienţii din ambulatoriu. Aceste programe, numite „clinici de igienă mentală," i-au ajutat pe cei cu probleme de sănătate mentală în cadrul propriilor comunităţi, fără să-i instituţionalizeze sau să-i izoleze de societate.

Cam în aceeaşi perioadă s-a modificat şi finanţarea alocată cercetărilor din psihologie. Cercetătorii au primit atunci fonduri pentru a studia nu numai aspectele negative ale sănătăţii mentale, ci şi pe cele pozitive. Psihologia a început să se distanţeze de modelul cercetării concentrate pe

problemă, ca în medicină. Fostul preşedinte al American Psychological Association (Asociaţia Psihologilor Americani), Martin Seligman, este recunoscut ca iniţiatorul mişcării psihologiei pozitive în 1998. Scopul psihologiei pozitive a fost acela de a se concentra pe modelul bazat pe forţe, spre deosebire de modelul tradiţional al deficitului şi de a aplica cunoştinţele în programe de dezvoltare personală şi nu în repararea problemelor sau slăbiciunilor.[4]

„Cel care dobândeşte
putere
depăşind obstacole
dispune
de singura putere care

poate înfrânge
adversitatea.”

ALBERT SCHWEITZER

în acest context au încolţit seminţele cercetărilor legate de reziliență, aşa cum o înţelegem noi astăzi. Nu mai era un subiect sau un domeniu de cercetare dedicat exclusiv soldatilor -

[3]

ideea de reziliență s-a extins pentru a include omul în sens general. Atenţia s-a mutat de la etichetarea factorilor care distrug un om, la identificarea celor care îl fac să lupte cu adversitatea. Ştim că oamenii au fost probabil nevoiţi să dea dovadă de o capacitate uriaşă de reziliență pentru a evolua şi a supravieţui. Cu toate acestea, cercetările privind reziliență se află abia în faza copilăriei.

Voi pune acum temelia modului în care abordez eu rezi- lienţa. Construind pe baza lecţiilor învăţate din diferite alte modalităţi de abordare şi de la oameni de ştiinţă, eu amplasez reziliență pe tărâmul descoperirii personale şi autoactualizării. Pentru a susţine această poziţionare, voi face lumină explicând de ce simţim noi toţi că nu suntem *suficient de* rezilienţi. De ce simţim că nu am fi bine echipaţi pentru a face faţă vieţii? De ce doare viaţa atât de mult? Răspunsul scurt: Viaţa doare pentru că este grea. Şi nu pentru că nu o trăieşti tu cum trebuie! Răspunsul lung: Societatea şi comparaţiile sociale ne fac să simţim că viaţa este grea. Astfel apar verigile lipsă sau discontinuităţile între cine suntem, cine credem că suntem şi cine suntem capabili să devenim.

REZILIENŢĂ REDEFINITĂ

Ca să ştim cu totii acelaşi lucru, vreau să definesc rezilienţă. Rezilienţă este capacitatea de a te redresa şi a te ridica după o adversitate. Şi mai mult decât atât, este capacitatea ne a ne vedea în stare să facem lucruri grele. Pentru mine, rezilienţă este şi exerciţiul de a aduna cioburile şi a face din ele ceva nou,

la care nu am fi avut acces, dacă nu am fi trecut prin situaţii dificile. Rezilienţă este obişnuinţa de a trece prin ceva pentru a ajunge pe malul celălalt. înseamnă că următoarea decizie pe care o vom lua va fi corectă.

Am privilegiul de a lucra la modelul meu colectiv de rezilienţă de mai mulţi ani. Spre deosebire de cercetările tradiţionale, care grupează teoriile în cadrul unor programe de cercetare strict ale universităţilor sau le ascunde în publicaţii sau texte academice, eu am vrut să fac munca mea accesibilă şi cât mai larg disponibilă. Am vrut ca ideile mele să circule precum poveştile. Am vorbit despre modelul meu cu oameni din toate colţurile lumii. Cât de mare a fost impactul modelului meu am măsurat prin ceea ce am trăit împreună: lacrimi, zâmbete, încuviinţări nerostite, ocazii de a bate palma şi îmbrăţişări. Prin necunoscuţii care mi-au spus că am adus ceva ce le-a dezmorţit sufletul. Din el răzbate adevărul universal. La început au fost mai ales educatori cu care am stat de vorbă şi lângă care am învătat, dar curând am trecut la lucrători din linia întâi, specialişti din domeniul sănătăţii şi al protecţiei, personal de prim ajutor, membri ai comunităţilor medicale, atleţi şi, mai târziu, angajaţi din mediul corporatist. Am fost copleşită să primesc răspunsuri similare de la organizaţii mici, până la organizaţii uriaşe. Sunt

nerăbdătoare să împărtăşesc oficial acest model cu tine, aici, pentru prima dată în formă tipărită. Nu am intenţia reluării academice a tot ce înseamnă reziliență. Am scris o poveste. Şi am scris-o pentru tine.

RAZA DE ACŢIUNE A COMPARAŢIEI SOCIALE

Am privilegiul de a lucra cu oameni din toate colţurile lumii, într-o multitudine de situaţii. Ceea ce aud adesea este că

> „oamenii sunt obosiți din cauza presiunilor din jur. Se simt judecați permanent. Oamenii *te judecă* într-adevăr. Este o realitate. Nu este doar o impresie. Oamenii îi judecă pe alți oameni într-un ritm alarmant. Critica și comentariile au devenit o formă de comunicare acceptată. Eu cred că emiterea unor judecăţi este o strategie pe care oamenii o adoptă ca să facă faţă. Dau din gură şi de obicei dau din gură despre „alţii,” pentru că nu fac faţă propriei vieţi. Este un comportament în condiţii de stres, care se transformă în comportament neadecvat. Cei ce îi judecă pe alţii se referă la absolut tot şi la orice le este la îndemână în legătură cu acei oameni. Este interesant că majoritatea persoanelor critice nu-şi dau seama că ceea ce critică la alţii vizează de fapt o parte ascunsă din ei înşişi. Strălucitul Cari Jung, psihiatrul şi psihanalistul elveţian care, întâmplător, a fost coleg cu Sigmund Freud, a explicat că a vedea defectele altora le aminteşte oamenilor de propriile defecte. El a susţinut că a-i critica pe alţii le uşurează oamenilor durerea lor personală, în legătură cu faptul că nu sunt suficient de buni şi de aceea îi atacă pe alţii. Raza de explozie a durerii altora este amplă şi profundă. Şi deseori suntem

incluşi în acţiunea ei.

Există nenumărate exemple de presiuni sau aşteptări externe de care se agaţă oamenii pentru a compara condiţii sociale sau moralitatea. Dacă ne uităm numai la reţelele de socializare, la nesfârşitul carusel prin care se scoate în evidenţă cum ar trebui să ne trăim viaţa, apoi toate comentariile care curg fără zăgaz şi fără control. Reţelele sociale sunt terenul fertil al practicării comparaţiilor, comentariilor şi corectitudinii prost înţelese. întregul sistem se bazează pe „like-uri" şi aprobări. Conceptul de „cancel culture" (cultura anulării sau cultura anihilării) demonstrează această acţiune. Este o tendinţă apărută pe reţelele de socializare care decide că noi, ca societate, ar trebui să „anihilăm" o anumită persoană din cauza comportamentului acesteia. De multe ori acel comportament se referă la o greşeală recentă, făcută de cineva; dar în alte cazuri poate fi vorba despre o greşeală făcută poate cu mai mulţi ani în urmă, dar care a ieşit din nou la suprafaţă. Iată un teren fertil pentru toxicitate. Ceea ce mă preocupă pe mine în legătură cu această aşa-numită „cancel culture" este impactul ei semnificativ asupra vieţii umane atunci când nu este luat în considerare contextul. Fostul preşedinte Barack Obama s-a referit la acest lucru în discursul pe care l-a ţinut la Institute of Techno- logy din Illinois, pe 29 octombrie 2019. El s-a arătat îngrijorat de ideea exagerat de simplistă împărtăşită de mulţi, potrivit căreia persoana este exact aşa cum o arată cea mai proastă alegere pe care o poate face.

Iată cum a explicat el: „Ideea aceasta de puritate, că n-ai făcut niciodată niciun compromis, că eşti treaz din punct de vedere politic şi altele de felul acesta – trebuie să treceţi rapid peste aşa ceva... Lumea este vraişte. Există ambiguităţi. Oamenii care fac lucruri cu adevărat bune au şi defecte.”[5]

Când ne avântăm pe terenul comparaţiilor sociale, rareori ne percepem pe noi înşine ca fiind egali cu cei la care ne uităm – aceştia sunt fie deasupra noastră, fie mai jos. în psihologie, numim această situaţie comparaţie socială ascendentă sau descendentă. Privim în sus şi vedem oameni care

>

au mai mult succes şi simţim invidie şi frustrare. Ne uităm în

> i >

jos şi vedem oameni care nu o duc la fel de bine ca noi, aşa că ne simţim mai realizaţi sau mai buni. Cercetările arată că } >

această concentrare asupra scenariilor şi expectativelor exterioare sunt explicaţia faptului că oamenii sunt blocaţi într-o permanentă buclă a comparaţiilor, criticilor şi judecăţilor. Bucla aceasta sporeşte dispreţul de sine şi furia personală, care devine furie direcţională în exterior. Cercetările arată, de ase- menea, că bucla contribuie la scăderea semnificativă a compasiunii şi empatiei. în consecinţă, are de suferit înţelegerea propriei noastre capacităţi de rezilienţă şi a modului de a ne conecta cu alţii.

De ce facem comparaţii sociale cu alţii, dacă acest lucru ne răneşte?

Rareori se întâmplă să spunem că ne simţim mai bine după ce ore întregi ne-am ocupat să facem comparaţii sociale. Aşa spun şi cercetările. Un studiu din 2014 arată că comparaţiile sociale, reţelele de socializare şi stima de sine sunt interrela- tionate. Cu cât stima de sine este mai scăzută, cu atât este mai lung timpul petrecut în faţa ecranului, pentru a face comparaţii sociale ascendente.[6] înseamnă că oamenii deprimaţi caută exemple de oameni despre care cred că se descurcă mai bine decât ei, aceasta ca mijloc de a rămâne deprimat. De ce facem aşa ceva? Când a devenit comparaţia socială, aprecierea valorii noastre pe baza valorii altora, predominantă şi de netăgăduit?

Adevărul este că uneori putem deveni cel mai mare duşman al nostru. Ne putem răni singuri, profund. în activitatea mea cu studenţii, numesc acest comportament „autoîmproşcare cu noroi.” în mod intenţionat găsim într-un material care ne face rău un mijloc de autopedepsire.

Eu cred că oamenii procedează astfel pentru că au o durere interioară vie şi nu ştiu să o explice. Suntem într-o criză de deconectare. Oamenii vor să ştie de ce se simt atât de rău, prin urmare încep să caute lucruri care ştiu că le fac rău. Durerea internă pe care o resimt începe să se conecteze astfel cu un instigator. Ceea ce justifică durerea. Deşi efectele pot fi dăunătoare din exterior (de exemplu, adresări injurioase, „anihilarea” cuiva), este vorba, de fapt, despre o formă de autoagresiune şi are un impact deosebit de grav asupra capacităţii noastre de

rezilientă. Credem că toti ceilalţi se descurcă în viată mai bine
decât noi sau că toţi ceilalţi ştiu care este calea bună pentru a fi rezilient. Lucrurile nu stau asa.

Unde găsim răspunsuri?

Oamenii se simt teribil de deconectaţi, pierduţi, copleşiţi şi extrem de departe de persoana care vor să fie. Cum spuneam, trăim într-o criză de deconectare, când ar trebui să fim mai bine conectaţi decât oricând – dar noi ne simţim abandonaţi.
într-o curajoasă strădanie de a-şi corecta sentimentul că nu sunt bine, oamenii caută cantităţi uriaşe de informaţii despre autoperfecţionare. îşi caută refugiu în materiale de dezvoltare personală cum sunt cărţile, cursurile, stagiile şi site-urile web care ne învaţă să ne ajutăm singuri. Ei înţeleg şi cred că viaţa trebuie să fie mult mai bună decât este şi trag concluzia că sunt vinovaţi. Apoi caută planuri sau strategii de a-şi face viaţa mai bună sau de a fi mai performanţi în asigurarea propriului trai. Lucrând cu oamenii aud idei de genul: „Trebuie doar să devin mai inteligent/mai bine pregătit/mai sănătos/mai bogat/să am un regim alimentar mai adecvat şi atunci am să mă simt mai bine."

Din păcate, sperând să găsească soluţii pentru această rană şi tristete interioară, cu care multă lume se confruntă zilnic, unii recurg la lucruri care s-ar putea să le amplifice problema. Multe cărţi de tipul *self-help* le spun oamenilor că ceva este

fundamental în neregulă cu ei. Ceea ce le întăreşte convingerea că problema sunt chiar ei. De aceea, unele cărţi de acest fel s-ar putea să nu fie atât de utile pe cât am sperat.

Tonul aspru al cărţilor de *self-help* pare să înceapă cu necesitatea de a deveni mai rău, mai determinat şi mai dur. Rezis- tenţa mentală şi performanţa mentală de elită sunt tendinţele actuale în domeniul autoperfecţionării. Am trecut de la „fă aşa" la *„încearcă* să faci aşa" ca să te ajuţi singur – implicând faptul că numai puţini oameni vor reuşi de fapt să urmeze regimul aspru sau rutina exerciţiilor. Există întotdeauna standarde evazive, despre care se spune că sunt rezervate celor ce doresc şi sunt capabili să trăiască viaţa corect. Suntem copleşiţi cu poveşti despre oameni care se prezintă ca eroi în stare să preia controlul propriei vieţi, care nu cunosc durerea şi acum sunt perfecţi. Succesul lor poate consta în faptul că aleg corect alimentele, programele de fitness, minimalismul, pensionarea timpurie şi stoicismul de nivel zen în orice situaţie. Pe dinafară rămâi cu senzaţia că ei sunt, într-un fel sau altul, mai bine do- taţi pentru a trăi viaţa în mod corect, întotdeauna. Ei au o reţetă superioară. Sau, avem titluri de cărţi care ţipă obscenităţi ca mijloc de motivare. Avem două opţiuni: atleţi de elită sau idiot nepăsător. Este ca şi când misiunea marketingului este să ne zdrobească şi să ne priveze de dreptul fundamental al omului de a se simţi bine. Când suntem deprimaţi cumpărăm mai mult. Suntem bombardaţi cu mesaje care ne conving că nu suntem

suficient de bine. încă o dată spun, rămânem cu senzaţia că suntem deficitari. Chiar şi în literatura dedicată mentalităţii de creştere, consacrată de Carol Dweck şi general recunoscută a fi pozitivă şi utilă, citim că *„încă* nu eşti suficient de bun!”

Deşi avem o mulţime de privilegii, sănătatea noastră mentală este taxată sever şi pusă la grea încercare. Tonul aspru promovat de literatura de *self-help* poate fi util unora, dar eu m-am săturat de oamenii care îmi spun că nu fac ceva cum trebuie sau că nu sunt suficient de rezistentă sau suficient de nemultu- i mită. Vă asigur, ştiu că sunt rezistentă. Pot să fac lucruri grele. Am trecut prin abordarea „nu fi tristă, fii supărată.” O vreme mi-a ajutat, dar lipsea ceva şi manifestându-mă mai intens nu m-am simţit autentică. M-am simţit mai puternică atunci când am devenit mai calmă.

Oamenii suferă şi caută răspunsuri. Toate presiunile comparaţiilor sociale şi abordările irealizabile ale autoperfecţio- nării au avut ca rezultat instaurarea unei noi ere a îngrijorărilor. Suntem consideraţi societatea cea mai avansată din punct de vedere medical şi mai educată din toată istoria umanităţii.

Ar trebui să ne simţim în siguranţă, dar cei mai mulţi dintre noi trăiesc cu această tendinţă de îngrijorare. Avem acces la abundenţă, dar trăim la marginea precarităţii. Cum spune şi Bruce Springsteen în cântecul „57 Channels (And Nothin On)”, avem mii, dacă nu milioane de emisiuni la posturile tv, dar

nimic de văzut. Iar nimicul umple vidul. Anxietatea, depresia, stima de sine fracturată, relaţiile nepotrivite şi dependenţele sunt în creştere, în timp ce markerii stării de bine descresc. Avem mai mult decât oricând altcândva, dar simţim că nu reuşim să punem mâna pe ceea ce contează cu adevărat, încercăm cu disperare să compensăm sentimentul de nulitate şi insuficienţă. Fericirea şi starea de bine ne scapă.

Văd oameni obosiţi, deprimaţi şi descurajaţi. Stau de vorbă cu oameni care sunt bolnavi, sătui să fie bolnavi şi obosiţi. Cred că există un remediu real pentru combaterea acestui supărător sentiment că ceva nu este în regulă. Remediul este să privim în interior, nu în exterior; să privim înainte, nu înapoi. Nu vom avea niciodată destul din ceea ce nu ne trebuie. Viktor Frankl a rezumat această idee atunci când a spus: „Tot mai mulţi oameni au în ziua de astăzi mijloacele de a trăi, dar nu ştiu pentru ce trăiesc.”[7]

Invitaţia

De fapt, răspunsurile pe care le cauţi la unele dintre cele mai importante întrebări ale vieţii tale nu se află în cărţi. Se află în tine. Pentru mine cărţile şi ideile sunt nişte oglinzi. Ele ne ajută să vedem adevărul. Ne ajută să învăţăm despre noi înşine, arătându-ne noi modalităţi de a înţelege lumea. Cărţile aprind scânteia trezirii. Sufletul tău recunoaşte adevărul de care are nevoie; acel adevăr este un balsam care

alină şi aduce uşurare. Dar, până la urmă, capacitatea de a vedea viaţa într-un alt mod se află chiar în tine. Tu te cunoşti mai bine decât oricine altcineva pe această planetă. Tu eşti propriul tău expert şi vei şti de ce ai nevoie. Vei şti ce este adevărat pentru tine. Până acum pentru mulţi oameni nu a funcţionat nimic, pentru că totul s-a concentrat spre exterior. Ideile sunt prezentate ca idealuri şi norme şi încercăm cu disperare să-i copiem pe alţii, dar schimbările de acest fel nu vor dura. Niciodată nu vei face o schimbare care să dureze, dacă acea schimbare nu te reprezintă.

Scopul în această carte nu este să-ţi spun ce nu faci corect, ci să te ajut să te aliniezi unui exerciţiu personal de rezilienţă care, la rândul lui, te va ajuta să-ţi duci viaţa cât mai bine, asa cum crezi tu de cuviinţă. Vreau ca această carte să-ti fie o oglindă care să te ajute să vezi ce foloseşte cel mai bine practicării exerciţiului personal, unic şi autentic al rezilienţei de zi cu zi. Vreau ca această carte să suscite această profundă cunoaştere. Ceea ce pot să-ţi ofer aici este un loc de odihnă. Te invit să mă însoţeşti pe măsură ce îţi împărtăşesc ceea ce am aflat că te poate proteja de tot zgomotul din societate, acela care îţi spune că *nu faci bine ceea ce faci.*

Eşti deja cum trebuie să fii. Ai rezilienţă. Acum este momentul să o scoţi la lumină.

Prin urmare, să începem o mişcare a inimilor obosite, care vor o semnificaţie mai adâncă şi

acceptare de sine. Să nu mai alergăm după „suficient” şi să acceptăm, în fine, că suntem deja suficient de bine. A învăţa să nu mai alergăm este o ţintă înaltă, dar eu cred că există şi o modalitate practică şi realistă de a găsi acest echilibru. Te invit să te gândeşti la aspiraţii şi nu la alergare – lucrând pentru acceptarea de sine şi pentru tenacitate consecventă, astfel încât să te simţi, în schimb, confortabil în propria piele. Exerciţiul prin care poţi ajunge acolo este rezilienţă de zi cu zi.

Nu îţi voi spune ce nu faci bine. îţi voi arăta ce faci deja bine.

MARILE IDEI DIN PARTEA 1

La începutul Părţii I îţi arăt cu candoare acea etapă din povestea mea personală care m-a determinat să studiez rezilienţă. în cazul multor oameni există un eveniment sau o experienţă majoră, crucială care generează unda schimbării în viaţa lor. Un apel telefonic poate schimba totul. Un diagnostic te plasează pe o traiectorie de viitor la care nu te-ai gândit niciodată. O pierdere te lasă cu inima iremediabil zdrobită. Un pumn la fotbal îţi distruge cele mai bine gândite planuri. Aceasta este realitatea pentru mulţi oameni – ea arată un moment în timp când vieţile li s-au schimbat pentru totdeauna. Iar pentru alţii este o eroziune invizibilă, lentă, permanentă, care le fură viitorul. îi seacă de energie, ajung să nu mai aibă nicio motivaţie, într-o zi îţi dai seama că duci o viaţă

pe care nu ai dorit-o niciodată. Poate că te simţi străin în propria-ţi viaţă.

Este ca fabula cu broasca fiartă: dacă pui o broască într-o oală cu apă care fierbe, broasca va sări afară imediat. Dar dacă pui broasca într-un vas cu apă şi laşi apa să ajungă treptat la punctul de fierbere, broasca va fierbe şi va muri. Pe măsură ce ne trăim viaţa, se întâmplă uneori să primim o lovitură instantanee, iar alteori apare o scurgere lentă. Ambele pot scufunda corabia.

Ştiu că şi tu ai povestea ta. Toţi ducem cu noi un bagaj. Poate este ceva din trecut sau poate ceva ce trăieşti în prezent. Ceea ce ne aduce împreună este capacitatea de a rezista. Este capacitatea noastră înnăscută de a fi rezilienţi.

în orice clipă ni se poate arunca o minge cu efect, pe care nu o vedem venind. Poate fi mare sau mică. Cred că nu trebuie să comparăm niciodată suferinţa, pierderile sau traumele – fiecare trăim viata în felul nostru unic. Realitatea este că viata

> > poate să doară uneori; viaţa este în fiecare zi grea, imprevizibilă şi nesigură. Trebuie să fim capabili să ne adaptăm şi să ne integrăm, astfel încât un eşec oarecare să nu ne poată face să deviem de la ceea ce contează cu adevărat. Poetul JmStorm rezumă acest lucru în mod strălucit: „Nu este suficient să crezi în tine însuţi. Trebuie să crezi în eşecurile tale şi să înţelegi că şi ele au un scop.”[8]

Ai la dispoziţie acest lucru

Asa cum ştii de-acum, modul meu de a aborda

rezilienta este o conversaţie blândă care recunoaşte că tot ce îţi trebuie pentru această aventură se află deja în tine. Te-ai născut cu capul şi inima aliniate, în perfectă armonie – cu un simţ al întregului, completului şi autoconservării. Aceasta este rădăcina instinctelor noastre de supravieţuire. Un bebeluş nu pune sub semnul întrebării faptul că are nevoie de hrană, iubire şi mângâieri.

„Experienţa şi succesul nu-ţi
creează o trecere uşoară prin
centrul câmpului de luptă.
Ele îţi oferă doar puţină
bunăvoinţă, o bunăvoinţă
care îţi şopteşte: «Totul face

parte din proces.
Tine drumul acesta».”

BRENE BROWN

El ştie intuitiv că are nevoie de toate acestea pentru a supravieţui şi le solicită. Invers: ca părinte, nu voi veni în ajutorul copilului meu numai dacă „merită” să-l ajut. Imaginează-ţi că îl văd pe Jaxson atârnând de un gard, strigând după ajutor, dar înainte de a mă duce să-l scot din situaţia neplăcută, mă întreb dacă şi-a făcut curat în cameră. Bineînţeles că nu voi măsura

nevoia de ajutor a lui Jaxson şi ajutorul meu, pe baza prestaţiei lui! De obicei, în situaţii de felul acesta, instinctele noastre ştiu mai bine ce trebuie făcut şi preiau conducerea. Sărim în ajutor intuitiv, deoarece comportamentele şi acţiunea noastră nu trebuie să fie egale cu meritele sau valoarea noastră.

Deşi instinctul nostru natural este să ne protejăm, suntem deconectaţi de la această tendinţă primară care ştie că suntem suficient de buni aşa cum suntem. Diferitele planuri ale vieţii şi relaţia cu noi înşine produc fricţiuni între minte şi inimă. De câte ori nu ţi s-a întâmplat să ştii în mintea ta că ceva este adevărat, dar să constaţi că inima îşi doreşte altceva? Este posibil să ştii ceva din punctul de vedere al intelectului, dar corpul tău să simtă altceva. Poţi reduce această diferenţă între minte şi inimă prin aliniere. Este nevoie de exerciţiu, dar, încă o dată, poţi să ajungi pe aceeaşi pagină din punct de vedere intelectual şi emoţional. Pentru a realiza acest lucru, să vedem mai întâi ce anume creează această separare.

Multi oameni cu care lucrez îsi aduc aminte că au fost în- >

văţaţi din fragedă copilărie să pună o distanţă între minte şi inimă. Au fost antrenaţi să creadă că emoţiile înseamnă slă- biciune, iar gândurile sau intelectul contează mai mult. Poate şi ţie ţi s-a spus „să laşi la o parte emoţiile în această situaţie” sau să nu te superi prea tare. Sau poate ai fost învăţat să crezi că un copil trebuie să-şi ţină emoţiile în frâu. în copilărie aceste norme ne sunt prezentate atât explicit, cât şi implicit. Apoi interiorizăm respectarea acestor norme, considerând că măsoară cât suntem de valoroşi sau de buni. Suntem învătati

> , > şi constrânşi să

avem gânduri, sentimente şi comportamente corespunzătoare anumitor norme. Mesajul pe care l-am auzit cel mai des de la cei din jurul meu a fost: „Robyne, viaţa ar fi mult mai uşoară dacă nu ai fi atât de sensibilă şi emotivă

> »

şi dacă nu ai considera că totul este un atac împotriva ta sau nu ai pune la inimă!” Numai că ceea ce făceau ei era să pună firea mea vulcanică pe seama părului meu roşu. Clasic! Dacă la maturitate menţii acest ecart între minte şi inimă, vei fi probabil considerat un veritabil profesionist! Şi atunci, ani întregi din perioada maturităţii vei încerca disperat să mai fii capabil să simţi ceva. Dacă le ignorăm prea mult, sentimentele se vor stinge în cele din urmă şi atunci le vom simţi lipsa acut. Am lucrat cu lideri de prim rang din lumea afacerilor, care mi-au spus că nu vor decât să poată din nou să simtă ceva. Au petrecut atât de mult timp folosindu-şi numai mintea,

încât îşi simt inima amorţită.

>

Este greu să ducem în numai două braţe greutatea vieţii noastre şi a lumii întregi. Eu sunt aici ca să te învăţ practici *înţelepte,* bazate pe informaţii rezultate din cercetări, nu cele mai bune practici, iar acestea să te conducă spre alinierea personală – adică mintea şi inima să ajungă pe aceeaşi pagină. Noţiunea de practici înţelepte vine de la o bună colegă a mea, care studiază modalităţi indigene de cunoaştere. Ea mi-a explicat că „înţelept" înseamnă aici însuşit prin experienţă, în timp ce „cel mai bun" este o idee a occidentalilor, de superioritate sau de ierarhie. Am preferat să folosesc aici termenul „practici înţelepte" şi nu pe acela de „cele mai bune practici" pentru că nu este vorba despre practici bune, mai bune sau cele mai bune.

Este vorba despre a pune experienţele noastre personale la locul cuvenit şi de a învăţa din propriile greşeli.

Din cauza experienţelor de viaţă, a suferinţelor profunde şi a eşecurilor emoţionale, mulţi dintre noi pierd legătura cu importanţa gestului de a ne asculta instinctele, de a ne auto- conserva şi de a considera că suntem bine asa cum suntem. Ne

> »

dor întâmplările din trecut; alergăm într-o cursă fără linie de finiş; suntem epuizaţi de obligativităţi şi continuăm să facem ceea ce nu ne este de niciun folos. Muncim până la epuizare, în loc să muncim pentru o viaţă mai plină. Lucrurile nu trebuie să stea

asa.

Í

Putem toţi să ne dezvoltăm simţul care ne spune că este suficient de bine aşa cum suntem. Ceea ce ai făcut până în prezent este menit să te ajute şi mai mult să ştii ce vrei şi ce nu vrei în viaţă. Fii sigur că viitorul tău ţine de aspiraţii, nu de trecut.

Pentru a putea face primii paşi pe calea însuşirii unei noi modalităţi de abordare a rezilientei, voi descrie barierele. Ce

> >

ne stă în cale? Din activitatea mea pe mai multe platforme şi din munca cu oameni de diverse condiţii sociale, am ob- servat că sunt trei elemente care alterează adesea calitatea vieţii

>

noastre şi capacitatea de a acţiona: stresul, frica şi stigmatul. După cum spunea Seneca, „suferim mai mult în imaginaţie, decât în realitate.”[9] Deşi ştim că stresul, frica şi stigmatul sunt reale, suferinţa din cauza lor se produce în mintea, corpul şi sufletul nostru. Nu sunt imaginare, dar sunt invizibile. Trebuie să scoatem aceste umbre la lumină. Trebuie să facem invizibilul vizibil, pentru a ne ocupa de aceste obstacole cu tot curajul. Prin urmare, hai să studiem barierele din calea rezilientei, ca să trasăm un drum nou.

PARTEA A II-A

CELE TREI OBSTACOLE

„în cele din urmă am acceptat
că nu
pot opri furtuna, dar mă
puteam calma
pe mine în mijlocul furtunii
care,
într-adevăr, a trecut până la
urmă.”

CAPITOLUL 3

STRESUL

SE APROPIE VACANŢA DE VARĂ, iar copiii de la şcoala gimnazială locală aproape că îi simt deja gustul. Prietenul meu, profesor cu multă experienţă, care a îndrumat mii de copii începând de la şcoala gimnazială până la liceu, într-o carieră de treizeci de ani, are inima grea, mintea preocupată şi zâmbeşte forţat. Ştie că unii dintre elevii lui vor pleca în tabere de vară, în vacanţă cu familia, vor face sport şi cursuri de artă. Vor trăi tot felul de experienţe din care vor păstra amintiri minunate. Dar ştie, de asemenea, că alti elevi din aceeaşi clasă vor trece printr-o alimentaţie precară şi abuzuri, vor fi neglijaţi şi izolaţi, vor cunoaşte frica adevărată. Pentru aceşti copii, să plece în vacanţă pe timpul verii înseamnă să nu mai aibă contact cu singurul adult responsabil şi grijuliu pe care îl cunosc. Aceşti elevi trebuie să facă gesturi care să le arate colegilor

că şi ei aşteaptă nerăbdători vacanţa de opt săptămâni. Dacă nu, copiii privi- legiaţi vor afla adevărurile şi realitatea vieţii lor. Copiii care trăiesc într-o realitate crudă, de opresiune şi dezavantaje, au

învăţat să le ascundă. Ei ştiu să se închidă şi să se protejeze, ştiu chiar cum să-şi protejeze familiile care îi rănesc. Acest profesor ştie din proprie experienţă ce efect are stresul asupra copiilor şi familiilor acestora. El repetă această rutină cu prilejul fiecărei zile libere de sărbători, a fiecărei zile în care nu se face scoală, atunci când profesorii au cursuri de perfecţionare, şi a fiecărei vacanţe de vară.

Un elev îi mărturiseşte profesorului că este extrem de îngrijorat că ar putea uita formulele din algebră şi aproape că izbucneşte în lacrimi cerându-i să-i dea mai multe teme de făcut acasă, ca să poată să fie şi să rămână primul din clasă. Acest elev se simte stresat, iar stresul lui este real.

Alt elev mărturiseşte că este stresat pentru că în această vară riscă să nu o poată feri pe sora lui de Protecţia Copilului. Este speriat că ar putea fi separat de fraţii şi surorile lui, pentru că împlineşte treisprezece ani. Stresul lui este real.

Sună ultimul clopoţel şi elevii se împrăştie. Profesorul îi va purta pe aceşti copii în suflet toată vara, aşa cum a făcut şi în celelalte douăzeci şi nouă de vacante de vară. Şi stresul lui este real.

Pentru a înţelege rezilienţă şi cum pot oamenii să-şi trăiască propria viaţă în pofida greutăţilor diferite şi profund personale, trebuie să înţelegem

obstacolele comune – ce ne împiedică şi ne dărâmă. Evident, în fiecare zi există mai mult de trei obstacole în faţa fiecăruia dintre noi; totuşi în activitatea mea am întâlnit cu regularitate trei: stresul, frica şi stigmatul. Aceste trei bariere ne stingheresc, dar pot să ne şi împiedice. Oricât de bune planuri am avea, odată ce ne confruntăm cu stresul, frica şi stigmatul, capacitatea de a ne păstra imaginea de sine este greu pusă la încercare şi rezilienţă noastră scade.

CE ESTE STRESUL?

Sunt convinsă că aţi auzit de stres. Sunt sigură că aţi auzit de asemenea că stresul ne va distruge. El este cunoscut drept ucigaşul tăcut al secolului al XXI-lea. Citim studii cu titluri precum „Stresul provoacă 80% din boli" sau „Mai bine nu vă stresaţi pentru mărunţişuri, căci altfel aţi putea muri" sau „Stresul: boala care ucide." întâlnim asemenea titluri în reviste şi ziare prestigioase. Este un mesaj frecvent şi răspândit peste tot. Stresul face rău. Stresul ne va omorî.

La fel a fost cu margarina. îmi amintesc că în anii 1980 se spunea că margarina o să ne omoare. îmi amintesc că intram în casele oamenilor, vedeam margarina în frigider şi mă gândeam: „Vai de mine, nu le-a spus nimeni! Margarina va distruge toată familia aceasta." Ideea efectului dăunător al margarinei a venit de la un documentar pe care l-am văzut când eram mică şi această experienţă a generat un adevărat simţ al pericolului.

Mă întreb ce trebuie să simtă copiii din ziua de

astăzi când ne aud vorbind despre stres. Bănuiesc şi am văzut cu ochii mei că copiii sunt îngroziţi, la fel cum am fost şi eu, dar de această dată nu din cauza unui singur produs, ca margarina – stresul este omniprezent. Susţin, de asemenea, că cei mai mulţi dintre copii au auzit cât de nociv este stresul de mai multe ori, nu doar o singură dată. Deşi viaţa a demontat mitul margarinei care ucide, teama mea de acest aliment rămâne – şi încă o dată spun, acest lucru se întâmplă după un singur episod de expunere la această idee. Uneori mă gândesc de ce ar vrea copiii de astăzi să crească. Nu le prezentăm o imagine atractivă despre vârsta adultă şi le lăsăm moştenire o lume extrem de fractu- rată şi volatilă. Planeta este în suferinţă. Pe străzi domneşte brutalitatea. Oamenii sunt cruzi.[5] Problemele de justiţie socială abundă şi părem mai divizaţi decât oricând. Şi nu este vorba doar despre lumea din exterior. Familiile şi fiecare individ trec prin niveluri foarte crescute de stres şi frică.

Mai mult, sistemele pe care le reprezintă familiile sunt tensionate, iar oamenii sunt obosiţi. Potrivit biroului naţional de statistică al Canadei, unul din patru adulţi afirmă că trăieşte zilnic într-un stres extrem. în acelaşi studiu, 62% au raportat că cel mai important factor stresant pentru ei era munca şi timpul petrecut departe de familie, rezultatul lucrului în afara domiciliului.[1] Copiii sunt crescuţi într-un ecosistem caracterizat prin stres, acesta fiindu-le generat din toate direcţiile – scoală, societate şi familie.

Evenimentele globale recente au exasperat un

sistem deja fragil. S-a văzut clar acest lucru când ne-am trezit în pandemia de COVID-19. Prima jumătate a anului 2020 ne-a tras o lovitură straşnică. Oamenii de pe întreaga planetă s-au zbătut şi continuă să se zbată, fiecare în felul său. Cred că evenimentele din 2020 vor fi predate la lecţiile de istorie. Toţi deţinem cunoştinţe despre ce a însemnat să trecem prin această experienţă. Ca cetăţeni globali, ni s-a spus mai întâi să stăm la adăpost. Pentru unii acest lucru a însemnat să încerce să lucreze de acasă şi/sau să îngrijească bătrâni sau să crească şi să le predea lecţii copiilor în afara şcolii, iar pentru alţii statul în casă a însemnat izolarea de toţi şi de toate. A merge la cumpărăturile curente a însemnat să învăţăm comportamente noi. Oamenii au fost separaţi de cei dragi. Mulţi au murit. Toată lumea a regretat iluzia de predictibilitate şi siguranţă, viaţa cât de cât normală, evenimentele care fuseseră programate şi care au trebuit anulate. Stresul a invadat tot. Apoi, când pandemia a intrat în luna a sasea, America de Nord a fost măturată de un val de socoteli rasiale. O lume deja obosită s-a văzut confruntată cu

„Ca să ne dăm seama
cât valorează ancora,
trebuie să simţim
intensitatea furtunii."

CORRIE TEN BOOM

altă realitate care ne-a zgâlţâit pe mulţi dintre noi de la temelie. Mă simt ca şi când omenirea a fost pârjolită până la pământ, alegându-se cu răni mentale şi emoţionale.

Vizitam odată o clasă când am fost trasă deoparte de un elev. Avea opt sau nouă ani şi m-a întrebat dacă auzisem de încălzirea climatică. I-am răspuns că auzisem de încălzirea globală şi că era o problemă serioasă. „Mama Pământ este în suferinţă," i-am spus eu. M-a întrebat dacă am aflat că generaţia lui avea să rezolve această situaţie. I-am spus că da şi, de asemenea, că eram profund convinsă că generaţia viitoare va fi administratorul ecologist al pământului, cu un rol esenţial. Copilul m-a privit uimit şi speriat: „Nu conta pe noi!" mi-a spus el. „Habar nu avem cum să facem acest lucru. în plus, eu nici măcar prăjitorul de pâine n-am voie să-l folosesc, când nu e mama acasă. Cum o să pot repara o planetă?"

întrebare corectă. Este păcat că subiectul îi produce atât de mult stres, pe lângă un enorm sentiment de incapacitate. Am stat mai mult de vorbă şi i-am arătat poze din telefon cu oameni de ştiinţă pe care îi cunoşteam şi care nu numai că sunt în căutarea unor soluţii pentru încălzirea globală, dar le şi predau studenţilor din universităţi cum trebuie abordate problemele de mediu. Voiam să-l asigur că nu era singur, că şi alţii se simt stresaţi în această privinţă – că face parte dintr-o comunitate mai largă care poartă povara aceloraşi îngrijorări. Stresul legat de ecologie şi chiar tristeţea pe care o provoacă problema ecologică sunt foarte reale.

Stresul se află pretutindeni în jurul nostru. Consider că este o necesitate stringentă să începem să învăţăm mai mult despre stres şi să dezvoltăm o naraţiune mai productivă despre efectele acestuia. Ştim că viaţa noastră de zi cu zi este dominată de stres. Iar uneori este imposibil să schimbăm sau să scăpăm de ceea ce a devenit societatea. Cursa înverşunată a consumeris- mului, narcisismul în floare şi lipsa de preocupare pentru relaţiile interumane se află peste tot în jurul nostru. Există totuşi şi o altă cale.

îmi place nespus de mult viziunea profundă, îndrăzneaţă şi tulburătoare pe care o are sora Joan Chittister asupra lumii înconjurătoare şi pe care o împărtăşeşte în cartea ei *The Time Is Now: The Caii for Uncommon Courage.* Ea arată că, atunci când vedem în jur atâta stres şi factori stresanţi, trebuie să trecem la acţiune. Ne încurajează să nu ne lăsăm duşi de nas cu „mărunţişuri frumoase", să ne împotrivim satisfacţiei de sine şi apatiei din lumea modernă, în loc să aşteptăm să rezolve alţii în locul nostru problemele inegalităţii, nedreptăţii şi sărăciei. Chittister argumentează că este responsabilitatea noastră, deopotrivă morală şi spirituală, să trecem chiar noi la acţiune şi să facem lumea un loc în care toti să trăiască mai bine. Există

ceva destul de uimitor în faptul că o călugăriţă benedictină se ocupă de capacitatea marelui *establishment* de a induce stresul şi a osândi sufletul! Oricât de inevitabilă ni s-ar părea alimentarea cu stres a culturii şi vieţilor noastre, există mai

multe fe- luri în care putem resimţi stresul.

Să privim îndeaproape ce putem face pentru a dezvolta o altă relaţie cu stresul. Subliniez din nou că intenţia mea în

această carte este să-ţi împărtăşesc practici bazate pe cercetare, care sunt accesibile, realiste şi sustenabile. Despre managementul stresului există o mulţime de informaţii, care par stre- sante la rândul lor. în primul rând, de unde începem? înainte de a te apuca să vinzi tot ce ai şi a te muta într-o colibă din pădure, fără wi-fi, dar aprovizionat cu lăzi de ulei şi vin, citeşte mai departe, nu numai pentru binele tău, ci şi pentru acela al tuturor copiilor tăi!

Deşi suntem foarte familiarizaţi cu ideea de stres, este ulu- itor de greu să definim stresul clar. Unii cercetători îl definesc ca o reacţie biologică normală în faţa unui pericol potenţial. Când te întâlneşti cu o situaţie stresantă, creierul inundă or- ganismul cu substanţe chimice şi hormoni. Se vorbeşte mult despre adrenalină şi cortizol în această definiţie. Asociaţia pentru Sănătate Mentală din Canada defineşte stresul într-un sens mai larg, arătând că stresul poate fi cognitiv, emoţional, fizic sau comportamental.[2] Modelul medical tradiţional defi- neşte stresul ca un ansamblu de factori fizici, mentali şi emo- ţionali care generează o tensiune în corp sau în plan mental. Pentru scopul nostru vreau să mă gândesc că stresul este consecinţa alarmei la incendiu a corpului nostru. Alarma semnalează mai multor hormoni şi substanţe chimice că trebuie să ne convoace la acţiune. Trebuie să luptăm, să fugim sau

să rămânem nemişcaţi pentru a ieşi din zona de pericol. Stresul este o experienţă a întregului corp. El poate afecta instantaneu ce gândim, ce simţim sau cum reacţionăm. Stresul nu are limite.

Schimbarea de paradigmă pe care vreau să o prezint aici în legătură cu stresul începe într-adevăr prin a admite şi a recunoaşte că stresul este o reacţie cu impact asupra noastră la toate nivelurile – biologic, fizic, emoţional şi spiritual. El este necesar pentru supravieţuirea şi dezvoltarea noastră. Stresul este o parte necesară a naturii noastre omeneşti. în cartea ei *Untamed (De neîmblânzit),* Glennon Doyle rezumă perfect această idee: „Dacă ai un disconfort – simţi o durere adâncă, eşti supărat, ai un dor, eşti confuz – nu înseamnă că ai o problemă, ci că eşti viu. Să faci parte din specia umană nu este greu pentru că faci ceva greşit, este greu pentru că faci ceva corect. Nu vei schimba niciodată faptul că a fi om este greu, asa că trebuie să-ti schimbi ideea că acest lucru a fost vreodată uşor.[5]

Stresul face parte din ceea ce este greu în viaţă. Să acceptăm acest lucru şi să vedem ce putem face cu această informaţie.

STRESUL CRESTE RANDAMENTUL

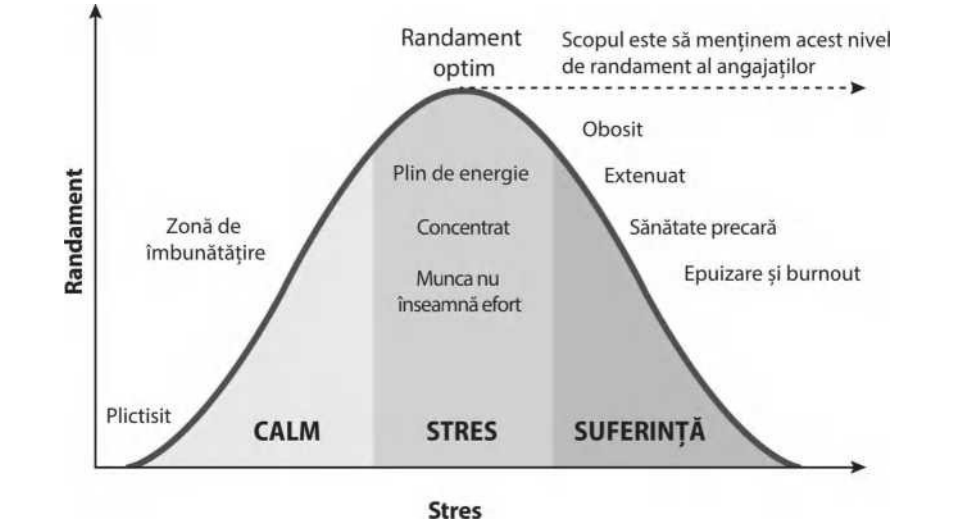
în discuţia despre stres îi pierdem pe majoritatea interlocutorilor, pentru că întreaga lor energie se canalizează pe prevenirea sau combaterea stresului. Suntem bombardaţi cu mesaje care ne spun că trebuie să scăpăm de stres, dar cercetările ne arată

altceva.

Aveţi o superbă curbă a randamentului, în formă de clopot? Eu da, desigur. Curba Yerkes-Dodson a raportului stres-ran- dament la om, din 1908.[4] îmi amintesc că am învăţat despre ea când eram studentă la psihologie şi nu-mi venea să cred că nu se referă la cutii cu cereale şi panouri publicitare sau că nu avea propria linie de confecţii. îmi amintesc că l-am întrebat pe profesorul meu de ce lumea nu vorbeşte mai mult despre ea. Oamenii trebuie să afle despre acest raport. Ei bine, dragă cititorule, să începem!

Cercetătorii Robert Yerkes şi John Dillingham Dodson au descoperit legea raportului randament-stres. Cercetările lor, care răstoarnă ceea ce se ştia până atunci, arată că există o relaţie empirică între stimulare şi randament. Legea stipulează că randamentul creşte prin stimulare psihologică sau mentală, dar numai până la un punct. Ceea ce înseamnă că stresul (sau ce numesc ei stimulare) va conduce, de fapt, la creşterea randamentului nostru, dar numai până la un anumit punct sau prag. Odată ce nivelul de stres este prea mare, randamentul va scădea. Când nu există stres, randamentul va fi scăzut. Când

Curba Yerkes-Dodson a raportului stres-randament la om



stresul începe să crească, asistăm la îmbunătăţirea acestuia. Iar în zona de vârf, randamentul este optim. Munca ne dă energie şi nu implică efort, suntem concentraţi.

în activitatea mea de educator, în care folosesc aceste repere de lucru cu oamenii, mă refer la zona de vârf ca fiind „meciul de Liga A.” Ne simţim grozav. îndeplinim sarcini. Suntem mândri de noi. Vorbim în acest caz despre eustres sau stres pozitiv. Este important să notăm aici că stresul în sine nu este nici bun, nici rău. Oamenii se raportează în mod greşit la un stres bun în comparaţie cu stresul rău, când este vorba, de fapt, despre modul în care organismul răspunde la stres. Structura stresului este exact aceeaşi, indiferent că eşti surescitat în legătură cu un nou loc de muncă sau pentru că te fugăreşte un urs. Felul în care organismul *resimte* stresul este ori pozitiv şi productiv, ori excesiv şi distructiv. Cheia constă în cum facem să avem un

răspuns pozitiv al organismului atunci când ne confruntăm cu stresul.

într-o situaţie pozitivă de stres, corpul răspunde adecvat unei sarcini dificile. Sistemul de alarmă al creierului s-a declanşat prompt, pentru a ne avertiza că sarcina este importantă şi suntem inundaţi de substanţele chimice şi hormonii care ne
ajută să avem cursivitate în muncă. Dar sistemul este eficient numai până la un punct. De îndată ce depăşim pragul unui stres prea mare, însemnând prea multe sarcini sau solicitări simultane, randamentul nostru începe să scadă. Ne simţim obosiţi sau epuizaţi. Trecem în zona suferinţei, în care facem greşeli.

Ştim că am trecut în zona de suferinţă atunci când nu mai ,
reuşim să formulăm o propoziţie coerentă, să scriem corect un cuvânt, să ne găsim cheile sau să ne aducem aminte informaţii elementare. în ceea ce mă priveşte, încep să scap lucruri din mână – obiecte concrete precum telefonul, paşaportul şi cănile de cafea, dar şi să uit lucruri abstracte, cum ar fi pe cine trebuie să iau şi de unde sau uit să mănânc ori de ce am urcat la etaj.

Dacă rămânem prea mult timp în zona de suferinţă, ne îmbolnăvim, ne simţim copleşiţi şi riscăm burnoutul. Vreau să mă aflu în zona de stres. Imaginaţi-vă cum ar suna dacă v-aş spune într-o conversaţie că încerc cu disperare să rămân într-o zonă de stres permanent! Aceasta este problema: discutăm despre stres dintr-o perspectivă greşită.

Am acceptat ideea că stresul este un element negativ. Dar suferinţa este zona în care se produc erorile şi în care ne îmbolnăvim. Prin urmare, cum facem să avem parte de mai mult stres?

STRESUL RECONSIDERAT

Ştim ce simţim când suntem pe terenul unui meci de Liga A. Ştim când suntem echilibraţi. Ştim ce simţim când suntem

cuprinşi de nevoia de acţiune şi control. Ştim când suntem într-o etapă de progres a vieţii. Găsesc această idee fascinantă: *a fi într-o etapă de progres a vieţii.* Cum progresăm în viaţa dacă toţi ne trăim prezentul? Este o aşteptare nerealistă. Trăim secundele una câte una. Nu putem fi decât aici, în momentul prezent. Ceea ce întâlnesc cel mai des sunt fie oameni cantonaţi în trecut, fie oameni care îşi fac griji pentru viitor. Acesta este terenul pe care se dezvoltă suferinţa.

Obişnuiam să înţeleg stresul ca o reacţie a întregului organism faţă de tot ce îmi aducea viaţa, fără să pot anticipa, înţelege, controla sau de care nu mă puteam proteja, pe mine sau pe cei dragi. Stresul era un eveniment din exterior, care se manifesta printr-o reacţie fizică. Era un intrus.

Abia după ce am început să aflu despre mindfulness am descoperit ideea că stresul mă agresa nu numai din exterior, ci şi din interior. Mintea omului poate, la rândul ei, să genereze stres: cum şi ce gândim despre evenimente sau sarcini creează reacţia pe care o avem sau iniţiază o serie de reacţii biologice. Mintea mea era capabilă să dezlănţuie un război civil – eu împotriva mea. Când am înţeles acest lucru, am ştiut că era nevoie să reevaluez şi să redefinesc modul în care înţelegeam stresul.

Cartea scrisă de Kelly McGonigal, *The Upside of Stress,* este o lectură excelentă pentru a reevalua şi a redefini modul în care înţelegem stresul.

McGonigal nu ne sugerează cum să minimizăm stresul, ci, mai degrabă, cum să-i facem faţă mai bine. Cartea începe cu prezentarea unui studiu esenţial din 2012, efectuat de Whitney P. Witt la Universitatea din Wisconsin-Madison, care la rândul lui a schimbat modul în care aborda McGonigal stresul. Incluzând în cercetarea lor peste 29.000 de persoane, oamenii de ştiinţă au studiat impactul percepţiei stresului asupra sănătăţii fizice a unei persoane.

Participanţii au evaluat cum le-a influenţat nivelul de stres sănătatea: „puţin," „moderat" sau „mult." Opt ani mai târziu, cercetătorii au folosit informaţiile publice privind rata mortalităţii pentru a face o comparaţie cu eşantionul lor iniţial. Descoperirea a fost şocantă: cei care raportaseră că stresul le deteriorase „mult" sănătatea fizică, au avut o prevalenţă a deceselor cu 43 la sută mai mare! Participanţii care raportaseră că nivelurile de stres au avut „puţină" influenţă asupra sănătăţii lor, păreau să fi murit în număr mai mic decât ceilalţi implicaţi în studiu.[5] Aflăm din acest studiu că, dacă credem că stresul o să ne omoare, probabil că avem dreptate. Dacă credem că stresul nu are impact asupra sănătăţii noastre, probabil că avem dreptate de asemenea. Să ne spunem singuri că stresul ne ucide nu ne ajută deloc; este chiar foarte dăunător.

Altă echipă de cercetători, Alia Crum, Peter Salovey şi Shawn Achor au clasificat stresul în două categorii, debilitant şi stimulativ, şi au ajuns la rezultate asemănătoare. Constatările lor vin în

sprijinul ideii că este important ceea ce ne spunem nouă înşine despre stres.[6] îţi prezint în continuare o schemă de măsurare a predispoziţiei la stres (SMM*), pe care te rog să o completezi.

Măsurarea predispoziţiei (mentale) la stres

Această măsurătoare bazată pe opt parametri a fost pusă la punct de Crum, Salovey şi Achor, pentru a studia în ce măsură starea de spirit a unui individ influenţează natura stimulativă sau debilitantă a stresului. Elementele enumerate mai jos evaluează predispoziţia generală la stres a participantului la studiu (de exemplu: „Efectele stresului sunt negative şi ar trebui evitate"), precum şi semnele sau simptomele legate de consecinţele stimulative sau debilitante ale stresului asupra sănătăţii şi vitalităţii, procesului de învăţare şi creştere, randamentului şi productivităţii (de exemplu: „Stresul îmi îmbunătăţeşte sănătatea şi vitalitatea"). Participanţii au acordat puncte fiecărui parametru pe o scară cu cinci trepte, unde 0 = nu sunt deloc de acord, iar 4 – sunt total de acord. Scorurile măsurătorii se obţin în ordine descrescătoare pentru cei patru parametri negativi (marcaţi cu asterisc) şi calculând apoi media tuturor celor opt parametri. Scorurile mai mari ale măsurătorii exprimă predispoziţia de a considera stresul stimulativ.

întrebări pentru determinarea predispoziţiei la stres

* în original, *Stress Mindset Measure* (n. *trad.)*

Evaluaţi în ce măsură sunteti de acord sau nu cu următoarele
întrebări (folosiţi scara pentru toţi cei opt parametri; asteriscurile indică folosirea unei ordini descrescătoare).

o = nu sunt deloc de acord s = sunt de acord

1 = nu sunt de acord * = sunt total de acord

2 = nu sunt nici împotrivă, nici de acord

1. Efectele stresului sunt negative şi ar trebui evitate/

2. Stresul mă ajută să învăţ şi să mă dezvolt.

3. Stresul îmi scade sănătatea şi vitalitatea.*

4. Stresul îmi creşte randamentul şi productivitatea.

5. Stresul mă împiedică să învăţ şi să mă dezvolt.*

6. Stresul îmi creste vitalitatea şi mă face să am o sănătate mai bună.

7. Stresul îmi reduce randamentul şi productivitatea.*

8. Efectele stresului sunt pozitive şi ar trebui folosite.

Acest studiu este util pentru a vedea ce crezi despre impactul pe care îl are stresul asupra sănătăţii tale. la-ţi o clipă de răgaz şi gândeşte-te la răspunsuri. Crezi că stresul îţi face rău? Crezi că stresul ar trebui evitat? Şi, ceea ce este mai important, crezi că stresul te va omorî? Te invit să-ţi acorzi răgazul de a te gândi ce este adevărat pentru

tine şi pe urmă să cercetezi de unde îţi vin acele convingeri. înţelegând care îţi sunt convingerile şi de unde vin ele, vei putea începe să dezvolţi perspective noi şi să-ţi planifici un parcurs de corectare a acestora atunci când apar convingerile vechi.

îţi dau un exemplu. Să presupunem că şeful tău, un om dificil, îţi trasează o sarcină nerezonabilă. Primul tău gând este „Vai, până aici mi-a fost – asta o să mă rupă. M-am săturat de şefi care habar n-au să conducă.” Acest răspuns va avea impact asupra sănătăţii tale. Ceea ce îţi spui despre sarcina nerezonabilă va fi interiorizat. Aceste tipare de gândire nu-ţi fac bine şi preţul nu merită plătit.

Prin urmare, alternativa de răspuns este „Extraordinar! Iată încă un exemplu că şeful meu nu înţelege deloc ce trebuie să fac eu sau cum trebuie să conducă el. Voi face tot ce pot ca să duc treaba la bun sfârşit, dar, până la urmă, ei nu mă plătesc destul şi nici nu merită să-mi distrug sănătatea şi liniştea interiorizând furia şi frustrarea.”

în ambele exemple şeful nu este nici rezonabil şi probabil nici un bun conducător, dar tu alegi cum reacţionezi în această situaţie. Opţiunea A: o interiorizezi şi îi permiţi furiei să-ţi distrugă liniştea. Sau, opţiunea B: îţi protejezi calmul şi laşi comportamentul necorespunzător al şefului să ricoşeze din armura ta, care îti ocroteşte liniştea. Aici trebuie să fii blând şi răbdător cu tine. Corectarea convingerilor implică exerciţiu şi consecventă. Uneori îti va fi uşor să faci acest lucru: vei fi şmecher, luptător şi nu vei înghiţi prostii. Alteori te

vei trezi la trei dimineaţa şi nu vei mai putea adormi la loc din cauza frustrării provocate de şeful tău idiot.

Din fericire, McGonigal ne învaţă mai multe strategii. în cercetarea ei, care se intersectează cu activitatea lui Crum, Salovey şi Achor, ea defineşte alte trei convingeri productive despre stres, care ajută la minimizarea efectelor lui dăunătoare:

1. Consideră că răspunsul la stres al corpului tău este util, nu debilitant sau dăunător – consideră că stresul înseamnă energie.
2. Consideră că eşti capabil să-i faci faţă stresului din viata ta şi chiar să înveţi ceva din el şi să evoluezi.
3. Consideră stresul ceva cu care se confruntă toată lumea şi ca fiind o parte firească a naturii umane.

Fiecare dintre noi va internaliza aceste convingeri în mod diferit. Unii le vor citi o dată, ceva se va schimba în mintea lor şi de acum înainte vor adopta o altă atitudine. Alţii vor simţi, poate, nevoia să noteze aceste convingeri, să le recitească sau chiar să le pună un semn ori să facă o captură de ecran cu ele, ca să ţină minte, de exemplu, că „această situaţie nu te va omorî.” în oricare dintre aceste cazuri te-ai afla, sper că te ajut să te repoziţionezi faţă de stres şi să minimizezi daunele şi îngrijorările inutile. Nu fi însă prea aspru cu tine însuţi: îţi trebuie

timp ca să înveţi să reconsideri stresul şi să-i faci faţă. Nu uita că bunul simţ nu înseamnă şi bune practici. însă cu bune intenţii şi perseverenţă putem începe să adoptăm un nou mod de a gândi şi a trăi. Trebuie să adăugăm intenţie gândurilor despre stres şi supărare. Poate că va trebui, de asemenea, să-ţi repeţi, ţie şi celor din jur, că stresul nu este un duşman.

Mai mult, poate că va trebui să iei poziţie împotriva acelor structuri din cultura occidentală care consideră stresul un indicator al împlinirii şi al succesului. Burnoutul, familiile distruse, suferinţa şi senzaţia de copleşire nu sunt semne ale unui nivel de viaţă superior. Aşa că studiază ce rezultate ai obţinut la măsurarea predispoziţiei la stres. Felul în care percepi stresul va influenţa felul în care vei merge mai departe. Poţi să adopţi un limbaj nou când vorbeşti despre stres? De exemplu, în loc să spui „Stresul o să mă omoare," ai putea spune „Simt stresul. Este important să mă asigur că mă voi linişti diseară. Cu tot stresul acesta, voi avea nevoie de timp ca să mă adun şi să mă relaxez." O altă cale ar fi aceea de a-ţi spune şi a gândi, „Stresul înăuntru, supărarea afară," la care adaugi câteva respiraţii adânci. Mie îmi place foarte mult să spun: „Inspir încredere, expir îngrijorări." întotdeauna vor exista zile cu stres, dar în mintea noastră vom putea considera zilele acelea grele, nu ucigătoare. Contează cum ne exprimăm când vorbim despre stres. Corpurile noastre ascultă.

Păstrându-ne optimismul, putem citi mai atent un studiu efectuat de Michael Poulin de la Universitatea din Buffalo. Poulin şi echipa lui au intervievat un număr mare de participând despre nivelurile lor de stres şi comportamentele de ajutorare a altora sau, cum spunem adesea, actele de altruism. Este interesant că autorii au ajuns la rezultate similare altor studii pe care le-am menţionat aici – şi anume că stresul a făcut să crească gradul de moralitate cu 30 la sută, atunci când par- ticipanţii au apreciat că stresul este dăunător. Cu toate acestea, Poulin şi echipa lui au descoperit şi că, atunci când oamenii cu niveluri ridicate de stres au raportat şi niveluri crescute ale comportamentului de ajutorare, riscurile pentru sănătate au fost negate. Cercetătorii au ajuns la concluzia că a-i ajuta pe alţii reduce semnificativ rata mortalităţii legate de stres.[7] Este o constatare uriaşă. în mod tipic, atunci când ne supără ceva, tendinţa naturală este să ne retragem, să ne izolăm de alţii şi să ne interiorizăm. Considerăm că situaţia noastră este mai

J gravă decât a altora şi ne „izolăm” cu greutăţile şi problemele noastre. Supărarea ne reduce semnificativ compasiunea şi em- patia faţă de alţii. Analizând ce ne arată cercetarea, constatăm că, atunci când suferim sau suntem supăraţi, scopul este să ne simţim mai uşuraţi nu numai prin ceea ce ne spunem nouă înşine despre stres, ci şi fiindu-le de folos altora.

Cu prilejul unei discuţii purtate la Sudbury, o

doamnă mi-a spus că, după ce şi-a pierdut fiul adult într-un accident la locul de muncă, a fost distrusă. Nici ea, nici familia nu au crezut că îşi va mai reveni vreodată. Mi-a spus că a fost extrem de dezamăgită de atitudinea oamenilor după moartea fiului ei şi a observat că nimeni nu ştie ce să facă sau ce să-i spună unei persoane îndoliate. Femeia mi-a mărturisit de asemenea că după câţiva ani a simţit că trebuia să facă ceva în această privinţă. S-a înscris într-un program intitulat „Threads of Life” *(Fire de viaţă* – threadsoflife.ca), o organizaţie nonprofit pentru sprijinirea familiilor care au pierdut pe cineva drag într-un accident la locul de muncă. Această organizaţie şi altele asemenea facilitează accesul nu numai la o comunitate pentru incluziune, acceptare şi speranţă, ci şi ocazia de a veni în ajutorul altora. Aju- tându-i pe alţi oameni aflaţi mai la început de drum în durerea şi pierderea lor, femeia a reuşit în cele din urmă să înceapă să se vindece şi ea. A început să fie persoana de care spunea că avusese nevoie la rândul ei, după accidentul fiului. Era capabilă să folosească limbajul pierderii cum numai cineva care a parcurs acelaşi drum este în stare să o facă. Nu pot decât să-mi închipui impactul avut asupra altora. Mă gândesc că această situaţie este „o muncă a inimii împovărate.” Şi mulţumesc fiecărui om care vrea să-şi împărtăşească durerea şi propria istorie de autentică vulnerabilitate, ca mijloc de a-i sprijini pe alţii. Ajutându-ne semenii putem începe să ne ajutăm pe noi înşine.

CAPITOLUL 4

FRICA

ÎN 1973, ZIARUL LONDONEZ *THE SUNDAY TIMES* scria despre studiul devenit deja clasic, „American Fear", realizat de R.H. Bruskin Associates.[1] Titlul arăta că oamenii se tem mai mult de discursul într-un spaţiu public decât de moarte! Este o statistică la care se raportează şi astăzi mulţi savanţi. în 2012, cercetătorii Karen Dwyer şi Marlina Davidson s-au angajat chiar să repete studiul şi au ajuns la rezultate similare.[2]

Consider acest rezultat fascinant, pentru că înainte de Covid-19 mi-am petrecut o mare parte din timp deplasân- du-mă de-a lungul şi de-a latul Americii de Nord, pentru a ţine conferinţe. Să urc pe scenă nu înseamnă nimic în comparaţia cu frica de zborul spre eveniment, când sunt turbulenţe! Atunci intru cu totul în modul fricã. Folosesc cele mai ciudate ritualuri în timpul zborului pentru a ţine înlănţuit monstrul acestei frici. Creierul meu raţional

ştie că turbulentele nu determină prăbuşirea avionului. Aşa că fac exerciţii de vizualizare pentru a-mi ţine în frâu aparent necontrolabila reacţie de frică în timpul turbulenţelor. îmi imaginez că avionul zboară printr-un strat de gelatină. Se deplasează agresiv în sus şi în jos prin furtună, iar eu îmi imaginez un avion în miniatură, colorat, care zboară prin gelatină. Atmosfera umple spaţiul dintre avion şi pământ. Suntem în spaţiul prăjiturii de gelatină. Frica este frică, indiferent ce anume o declanşează. Din fericire, putem pune la punct diverse instrumente pentru a-i ţine pe monştrii fricii noastre închişi în cuşcă. La sfârşitul fiecărui zbor, îmi place să-mi imaginez că monstrul fricii mele este o prăjitură cu gelatină.

STRESUL ASA CUM ÎL ŞTIM NOI

Obişnuiam să mă gândesc la frică şi stres ca şi când „nu o poţi avea pe una fără să-l ai şi pe celălalt.” Sunt experienţe în oglindă, interconectate şi întreţesute. Dacă însă ne uităm mai îndeaproape, vedem că sunt înrudite, dar şi deosebite. Putem simţi stres fără să ne fie frică, dar nu ne poate fi frică fără să fim stresaţi. Stresul este mai degrabă genul de răspuns biologic pe care l-am explicat în capitolul anterior. Nu orice situaţie de stres este legată de frică. Pregătirea pentru un mare eveniment sau nerăbdarea legată de o deplasare specială poate fi stresantă, dar nu poate genera frică. Ne este frică

atunci când simţim sau interpretăm ca atare o ameninţare iminentă sau un verdict. Stresul însoţeşte frica pentru a resimţi deplin stimularea emoţională rezultată din pericole iminente, durere, ameninţări sau nedreptăţi. *Gândul* la pericol este cel care declanşează răspunsul biologic bazat pe modul în care percepem o situaţie. Creierul interpretează un eveniment sau o idee, apoi elaborează rapid o ipoteză despre cât de ameninţător este acesta. Dacă creierul nostru simte un rău potenţial, ni se face frică. Unic în legătură cu frica este faptul că atât situaţiile reale, cât şi cele imaginare pot provoca o frică profundă. Frica este deosebit de puternică, deoarece este una dintre emoţiile noastre cele mai primitive.

înţeleg această situaţie în felul următor: din perspectivă evoluţionistă, cei lipsiţi de un puternic sistem al fricii au fost probabil ucişi, pentru că nu erau atenţi la pericolele din jurul lor. Toţi cei aflaţi astăzi în viaţă au avut strămoşi cu un puternic sistem al fricii. Aceştia au fost cei care, odată ajunşi la izvor, se asigurau că vecinătăţile erau sigure, înainte de a închide ochii şi a bea apă.

Toată lumea simte frica. Cercetătorii Sylco Hoppenbrouwers, Eric Bulten şi Inti Brazii au constatat că inclusiv oamenii cu

tulburări de personalitate antisociale sau cei consideraţi psi- hopaţi („psihopat” nu este un diagnostic oficial) resimt frica. Diferenţa în cazul acestui grup de oameni este că, deşi resimt frica, ei

nu înţeleg pericolul.[3]

Frica este universală, dar felul în care interpretează oamenii evenimentele este unic şi personal. în esenţă, frica şi nerăbdarea sunt una şi aceeaşi emoţie! Să ne gândim la discursul în spaţiul public: unii consideră că este cea mai îngrozitoare experienţă şi îl evită cu orice preţ. Alţii, deşi au activat sistemul fricii, sunt nerăbdători! Interpreta Tania Rose explică ce sentimente are înainte de a intra pe scenă: „Bătăile inimii se accelerează, simţi fluturi zbătându-se înnebuniţi în stomac, simţi o sensibilitate exacerbată pentru că pupilele se dilată, iar membrele îţi tremură de anticipaţie. Frică sau nerăbdare? Sunt ambele. Diferenţa dintre frică şi nerăbdare vine doar din felul în care le priveşti."[4]

Fenomenele descrise de Rose sunt rezultatul felului în care creierul interpretează valul de adrenalină. Ne gândim la el, decidem în privinţa lui şi pe urmă îl trăim ca frică sau ca nerăbdare. Adrenalina eliberată este aceeaşi şi într-un caz şi în celălalt, dar noi îi spunem frică sau nerăbdare,[5] în funcţie de preferinţa personală. De unde vine totuşi deosebirea?

IERARHIA FRICII

Ierarhia fricii a fost introdusă ca noţiune de Karl Albrecht în 2007. El a afirmat că fiinţa umană resimte cinci tipuri de frică:

1. Extincţia: frica de moarte, de a muri sau de a

nu mai exista

2. Mutilarea: frica de ceea ce i se poate întâmpla corpului tău – aici este inclus şi ceea ce poate invada corpul
3. Pierderea autonomiei: frica de a fi imobilizat în orice fel – de a ajunge într-o situaţie pe care nu o poţi controla
4. Separarea: frica de abandon, respingere sau pierdere
5. Moartea egoului: frica de umilinţă, de ruşine sau de orice altă formă de dezaprobare a propriei persoane – pierderea valorii[5]

Toate situaţiile în care apare frica se încadrează în această ierarhie a fricii. Acestea sunt temeliile fricii, dar noi le trăim în mod diferit la vârste diferite. De exemplu, bebeluşii se nasc cu două tipuri de frică: frica de a cădea şi frica de zgomote puternice. Crescând, trăim mai multe tipuri noi de frică, care sunt atât înnăscute, cât şi dobândite.

Majoritatea fricilor noastre sunt în mare măsură influenţate de experienţele pe care le-am trăit în copilărie, de mediul înconjurător şi de cel cultural. Şi iarăşi, pe măsură ce înaintăm în vârstă, frica începe să se manifeste mai ales prin asociere, în majoritatea cazurilor am învăţat să ne fie frică în cadrul sistemelor familiale; puteţi identifica frici transmise de părinţii voştri. Am auzit povestea fascinantă a unei mame căreia îi era teribil de frică de respingere, cu rădăcini în copilăria ei. Mama trăia cu frica permanentă că nici fiul ei nu va avea prieteni în

şcoala gimnazială. într-o zi, urmărindu-l cum juca fotbal, a fost cuprinsă brusc de un val de frică, generat de percepţia că fiul ei era exclus de ceilalţi copii. Nu vedea limpede: a alergat la fiul ei şi i-a spus să se amestece printre ceilalţi copii. Băiatul, teribil de jenat, i-a explicat mamei că el era portar în meciul de fotbal şi că trebuia să rămână în poartă, în timp ce ceilalţi copii alergau pe teren! Frica mamei era atât de mare, încât nu a reuşit să proceseze ideea că fiul ei juca fotbal. Ea a reacţionat mânată de propria frică de respingere. Faptul că i-a văzut pe ceilalţi copii fugind de lângă fiul ei a antrenat un răspuns traumatic similar celui trăit când copiii au fugit de ea în copilărie. Ierarhia fricii se manifestă în viata noastră de zi cu zi în cele mai neaşteptate feluri.

TRANSMITEREA FRICII PĂRINŢILOR

Ca părinţi sau susţinători, trebuie să ne ţinem frica sub control. Copiii se vor confrunta în viaţă cu destule situaţii în care le va fi frică; nu trebuie să mai adăugăm nimic pe lista lor, din nesăbuinţă! în ceea ce mă priveşte, a trebuit să am grijă să nu le transmit copiilor frica mea de păsări. Ştiu, numele meu este Robyne†, dar mie îmi este frică de păsări! Frica a pornit de la un incident pe care l-am trăit în şcoala primară, pe la vârsta de cinci sau şase ani. Şcoala se afla pe o stradă care ducea la Lacul Ontario şi deseori mergeam până acolo cu clasa. într-

† în limba engleză, „robin” înseamnă măcăleandru (n. *trad.)*

una dintre aceste deplasări, un coleg stătea pe marginea unui iaz de hrănire a păsărilor, în vecinătatea lacului, când a apărut din senin o lebădă, a coborât în zbor şi l-a atacat. Nu mai văzusem niciodată o lebădă zburând, cu atât mai puţin să atace pe cineva. Mi-l amintesc pe băiat plângând şi luptându-se, profesorii ţipând, pene şi sânge peste tot. Ulterior profesoara a încercat să explice că, probabil, băiatul se apropiase prea mult de cuibul lebedei, fără să-şi dea seama. Nu trebuie să mai spun că nu consider lebedele nici romantice, nici elegante şi că nu iubesc prea mult păsările.

Frica mea a evoluat de-a lungul anilor, iar acum îmi este frică în prezenţa tuturor păsărilor – da, chiar şi a drăgălaşilor puişori de găină! Ca părinte, le-am spus puştilor mei, când erau mici, că mami nu prea era prietenă cu păsările, dar că ei puteau fi. Copiii au devenit curând protectorii mei în faţa păsărilor. Au grijă să alunge pescăruşii sau porumbeii de pe stradă şi sunt foarte mândri că pot să facă ceva ce eu nu pot. Doar pentru că îţi este frică de ceva, nu înseamnă că trebuie să transmiţi această frică.

FRICA ACŢIONEAZĂ CA O BARIERĂ

Imaginează-ţi câte vise şi ţeluri nici măcar nu apucă să se înfiripeze din cauza fricii. Cred că frica ne ţine departe de ocazii favorabile şi ne împiedică să ne trăim viaţa la întregul ei potenţial. Cheryl Strayed a spus: „în mare măsură, frica se naşte dintr-o poveste pe care ne-o spunem singuri.”[6] Este o idee profundă

şi relevantă. Frica şi ceea ce gândim despre evenimentele înspăimântătoare fac ravagii în mintea şi inima noastră. în societatea occidentală, să eviţi riscurile a devenit fapt comun. Evităm tot ce poate să ne pericliteze certitudinea şi siguranţa. Oamenii s-au învăţat să aleagă confortul şi nu provocarea.

Alegem să rămânem în siguranţă, chiar şi cu preţul viselor şi talentelor noastre. Bineînţeles că siguranţa este importantă, dar când ne-am blocat în strădania de a fi aşezaţi şi în siguranţă, nu mai rămâne loc să evoluăm.

Ni se spune că este înţelept să căutăm confort, uşurinţă şi comoditate. O mulţime de oameni şi-au însusit această idee.

Văd acest lucru la universitate foarte frecvent. „Ce muncă va putea face copilul meu având această diplomă?" „Poţi să faci ceva cu o diplomă în ştiinţe umaniste?" Există ideea că ceea ce este concret, predictibil şi stabil iese învingător în cursa vieţii. Diplomele care îţi oferă până la urmă un job previzibil sunt singurele care contează. Sunt complet împotriva acestei idei. Viata înseamnă mult mai mult decât a te simţi confortabil şi a fi mulţumit.

Deşi suntem de felul nostru făcuţi să căutăm siguranţă, securitate şi aprobare socială, putem totuşi alege să ieşim din zonele noastre de confort. îmi place să cred că evoluţia personală cea mai propice şi cele mai frumoase istorii personale vin atunci când ne aventurăm în afara acestor zone şi

când ne ₅ asumăm riscuri cu înţelepciune. Nu evoluăm dacă rămânem în interiorul zonelor noastre de confort. Magia este în afara acestora – atunci când facem lucrurile pe care ni le-am dorit şi când le lăsăm să se întâmple.

Te invit să te gândeşti la ceva ce ai făcut în viaţă şi de care eşti foarte mândru. Ceva important sau mărunt, nu contează. Pun pariu că indiferent ce este acel ceva de care eşti mândru, probabil că a trebuit să te depăşeşti şi că nu ţi-a fost uşor. Aşa se întâmplă în viaţă. Trebuie să ne fie greu şi să ne confruntăm cu provocări, ca să înţelegem cu adevărat de ce suntem în stare. Evoluăm atunci când alegem să fim curajoşi şi să dăm piept cu adversităţi şi provocări. Ceva ce nu te provoacă, nici nu te va

„Cele mai multe fiinţe umane doar cred că vor libertate. De fapt, ele tânjesc după robia ordinii sociale, a legilor rigide, a materialismului. Singura libertate pe care şi-o doreşte
omul cu adevărat este libertatea de a se simţi confortabil.”

JOHN TELLER, *SONS OF ANARCHY*

schimba. îmi place acest citat din Nido Qubein: „Circumstanţele din prezent nu definesc unde te duci; definesc abia punctul din care pleci.”[7] încotro te îndrepţi depinde numai de tine. De multe ori simţim că frica ne împiedică să înaintăm, dar adevărata aventură este să simţim frică şi să alegem să continuăm.

REZIDENŢA SI FRICA

A fi rezilient nu înseamnă că nu-ti este frică sau că nu trăieşti

momente când îţi este frică. în realitate, atunci când ne este frică înţelegem cu adevărat cât suntem de rezilienţi. Acelea sunt momentele în care vedem din ce suntem tăcuţi cu adevărat. Mă gândesc la aceste rânduri din cartea lui George R. R. Martin, *Urzeala tronurilor:* „Mai poate omul avea curaj când îi este frică?”, întreabă tânărul Bran, iar tatăl lui, Eddard Stark, îi răspunde: „Aceea este singura ocazie când omul poate fi curajos.”[8] Dorinţa de a face primul pas înspre ceea ce speri este un adevărat curaj. Dorinţa de a iubi din nou după ce ai avut inima frântă sau de a face efortul să te întorci la şcoală sau să-ţi asumi riscul de a porni o afacere – toate implică o confruntare cu frica. Orice eveniment în viaţă, care merită cu adevărat trăit, îţi va cere să alegi să fii curajos.

îmi amintesc prima zi de liceu a fiului meu Hunter. Era destul de emoţionat, ca orice adolescent, la începutul unui nou capitol din viaţa lui. I-am citit câteva rânduri din Benjamin Mee: „Ştii, uneori nu-ţi

trebuie decât douăzeci de secunde de curaj nebun. Literalmente douăzeci de secunde de curaj stânjenitor. Şi îţi promit că din el va ieşi ceva măreţ."[9] L-am asigurat pe Hunter că nu trebuia să aibă permanent un curaj nebun, în timpul celor patru ani lungi de liceu. în ziua aceea trebuia să aibă doar atât curaj cât să treacă pragul uşii principale.

Aşadar, cum facem să alegem curajul când corpul, mintea şi inima noastră strigă că vor doar siguranţă şi confort? Ei bine, din fericire Tim Ferriss, autor şi podcaster, are o soluţie.

CADRUL DE MANIFESTARE A FRICII

Când am auzit prima oară despre activitatea lui Tim Ferriss legată de cadrul de manifestare a fricii, m-am întrebat din nou de ce oare aşa ceva nu era inclus în programa de învăţământ a tuturor şcolilor, la fel ca şi curba Yerkes-Dodson pentru raportul randament-stres la om. Ei bine, se pare că ideea există de ceva vreme, de pe la anul 301 î.Hr.! Ferriss a făcut însă ceva extraordinar: a pus într-o lumină nouă o practică filozofică străveche şi a facut-o accesibilă acelora dintre noi care nu suntem licentiati în filozofie.

Ferriss a pus la punct o metodă de a învăţa oamenii să-şi definească frica, mai degrabă decât ţelurile.[10] Lucrarea lui se bazează pe practica străveche a stoicismului, care există de peste 2300 de ani. Simplificând lucrurile, stoicismul este un mod

de a-ţi trăi viaţa şi poate fi folosit ca instrument care te ajută să gândeşti şi să acţionezi într-o lume imprevizibilă. Cred că toţi avem nevoie de ajutor în această privinţă! El ne ajută să identificăm ce putem controla şi ce nu. Ne ajută să alegem direcţia în care gândim şi acţionăm şi care ne poate duce la împlinire personală. Ferriss porneşte de la trei idei: a trăi în armonie cu natura, a trăi virtuos şi a înţelege ce nu poţi controla.

A trăi în armonie cu natura înseamnă că, fiinţe înzestrate cu raţiune fiind, ar trebui să folosim abilităţile noastre naturale de a judeca în toate acţiunile pe care le întreprindem. Aceasta este temelia existenţei noastre de gânditor critic, pentru a nu fi tras şi împins de alţii în direcţii contrare. Ştim ce este bine pentru noi. Ştim de asemenea ce este dăunător. Când totuşi alegem lucruri ce ne sunt dăunătoare, numai pentru că „toată lumea face asta," nu trăim în armonie cu natura noastră. Altcineva gândeşte pentru noi. Noi vrem să ne aliniem naturii noastre adevărate, de flintă înzestrată cu raţiune.

A trăi virtuos înseamnă a lua decizii pe baza celor patru virtuţi cardinale: înţelepciunea sau prudenţa, dreptatea sau corectitudinea, curajul sau tăria morală şi autodisciplina sau moderaţia. Luăm decizii şi acţionăm pe baza virtuţilor, nu a fricii sau aprobării sociale. De câte ori avem în faţă o sarcină, răspundem şi ne comportăm într-o manieră care reflectă virtuţile noastre.

Să înţelegi ce poţi controla înseamnă să faci inventarul a ceea ce depinde şi nu depinde de tine.

întotdeauna depind de noi gândurile, judecăţile şi acţiunile. Ceea ce nu depinde de noi este tot restul!

în acest punct, te-ai putea întreba ce legătură au toate acestea cu cadrul de manifestare a fricii şi cu rezilienţă. Să vedem!

Teoria lui Ferriss privind cadrul de manifestare a fricii funcţionează în trei etape. Mai întâi te gândeşti la ce vrei să faci, dar poate că nu faci de frică. Scrie la ce anume te gândeşti şi apoi enumeră ce este înspăimântător în legătură cu acel lucru *(defineşte).* După fiecare dintre motivele de frică, scrie cum ai putea *preveni* să se întâmple aşa ceva. La urmă, scrie cum ai putea *repara* fiecare situaţie, în cazul că s-ar întâmpla tot ce ar putea fi mai rău.

Următoarea etapă este să cercetezi care este costul dacă nu faci fiecare lucru la care te-ai gândit. Cercetează inacţiunea. Dacă alegi să nu faci ceva, ce te va costa din punct de vedere personal, emoţional, fizic, social sau spiritual *(costul inacţiunii fi*

Ultima etapă constă în a cerceta ce s-ar putea întâmpla dacă ai face ceva sau dacă ai face doar parţial. Care poate fi rezultatul? Ce s-ar putea întâmpla? Ce ar putea merge bine *(beneficiile)'?*

Să luăm două exemple. Să zicem că mă gândesc să scriu o carte, poate şi să alerg o jumătate de maraton. Doamne Sfinte, ambele sunt gânduri care produc frică!

Ce gândesc

1) Să scriu o carte.

2) Să alerg o jumătate de maraton la toamnă.

Exerciţiul este destul de simplu, dar impactul cartografierii sentimentului de frică este extrem de util. Dale Carnegie a descris o perspectivă interesantă asupra ideii de inacţiune: „Inacţiunea generează îndoială şi frică. Acţiunea generează încredere şi curaj. Dacă vrei să-ţi domini frica, nu sta acasă să te gândeşti la ea. Ieşi afară şi apucâ-te de treabă!”[11] Gândeşte-te numai la câte lucruri nu s-ar fi întâmplat în viaţa ta, dacă nu ai fi făcut acel prim pas spre acţiune. Foarte mult din ceea ce ne dorim se află în partea opusă fricii. încearcă să cartografiezi aceste lucruri, ca să înţelegi de ce te temi, de fapt, şi judecă acea frică prin prisma costului inacţiunii. Putem spera că acest exerciţiu te va ajuta să-ţi ţii frica sub control, odată pentru totdeauna. Iar atunci când frica va scoate capul din nou, aşa cum inevitabil se va întâmpla, repetă acest exerciţiu. Arată-i fricii cât de raţional poţi fi. Foloseşte stoicismul din tine pentru a tine frica la distantă.

PASUL 1

Scriu o carte despre rezilienţă		
Definire: Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla?	**Prevenire:** Ce poţi face pentru a preveni să se întâmple cel mai rău lucru?	**Remediere:** Dacă se întâmplă cel mai rău lucru, cum poţi remedia?
1. Nu o citeşte nimeni, iar eu renunţ la o slujbă permanentă, frumoasă şi sigură, ca să devin autor.	Pot prezenta cartea unor oameni despre care ştiu că vor să o citească. Echipa mea mă poate ajuta să identificăm grupuri care ar vrea să citească această carte. Deocamdată continui să lucrez la Universitate, cu jumătate de normă.	Pot organiza un grup de dezbateri, de la care să aflu cum este percepută cartea mea. Aş putea să-mi public cartea un an mai târziu, revizuită. Pot reciti şi îmbunătăţi manuscrisul. Mă pot întoarce într-un alt post la Universitate.
Alerg o jumătate de maraton		
Definire	**Prevenire**	**Remediere**
2. Doare; este greu.	Pot pune în aplicare un plan de antrenament şi pot acorda prioritate alergărilor de pregătire, făcându-mi timp pentru asta (spre deosebire de data trecută, când am alergat 21 km şi m-am prezentat la cursă fără să fiu antrenată sau cu prea puţină pregătire). Mă pot antrena astfel încât să fiu blândă cu	în loc să improvizez, mă pot antrena corespunzător, urmând un protocol de antrenament. Dacă este nevoie, îmi pot lua un antrenor sau mă pot înscrie la un club, dacă voi avea nevoie de sprijin suplimentar. Pot să schimb distanţa de alergare, în funcţie de răspunsul corpului meu şi să accept acest lucru cu

PASUL 2

Costul inacţiunii: Ce te va costa dacă nu vei face acest lucru?

Scriu o carte despre rezilienţă

1. Dacă nu aş împărtăşi altora munca mea, aş regreta acest lucru toată viaţa! Aş fi dezamăgită că i-am ascultat pe cei din tribune (frica şi străinii), în loc să-i ascult pe cei de pe teren. Aş regreta că cele mai bune momente de eroism din viaţa mea ar fi date uitării. Nu ar rămâne nicio urmă. Aş lăsa teama de a fi judecată să câştige în detrimentul vocii şi Inimii mele.

Alerg o jumătate de maraton

2. Va mai trece încă un an în care voi alerga la întâmplare şi sporadic, fără un scop precis, fără ţintă sau direcţie. Voi rămâne cu ideea că alergarea pe distanţe lungi este pentru alţii, nu pentru Robyne la patruzeci şi unu de ani.

PASUL 3

Beneficii: Ce ar putea să iasă bine?

Scriu o carte despre rezilienţă

1. Cineva ar putea beneficia de ceea ce scriu în aceste pagini şi pot ajuta oamenii să-şi ducă povara vieţii. Pot avea un impact şi îi pot ajuta pe alţii să înţeleagă de ce sunt capabili. Oamenii îşi vor spune: „Sunt capabil să fac lucruri grele" şi vor crede în acest lucru. Oamenii vor afla numele mamei mele şi ce a însemnat ea pentru mine. Oamenii vor afla că sunt suficient de bine aşa cum sunt. Voi fi pus în mişcare o schimbare de paradigmă.

Alerg o jumătate de maraton

2. Să treci linia de finiş! Voi trăi un sentiment uluitor, acela de a-mi fixa un ţel şi a-l atinge. Sentimentul de după cursă, ştiind că am reuşit. Mândria adevărată de a munci pentru sănătatea şl starea mea de bine, dacă mă gândesc la mărimea de la

blugi şi la filtre! Le dau un exemplu copiilor mei. Să fiu bine în propriul corp şi să onorez ceea ce este el capabil să facă.

„Fie ca alegerile tale
să reflecte speranţele,
nu temerile tale.”

NELSON MANDELA

FRICA ÎN ACŢIUNE

Ava este gimnasta noastră. Este cu adevărat remarcabil ce poate să realizeze cu trupul ei. Ne bucurăm că Ava este cea mai rezistentă şi puternică din familia noastră, dacă luăm în considerare raportul corp-greutate. Gimnastica este un sport în care stăpânirea corpului şi a minţii este esenţială. Mintea unui gimnast este la fel de bine antrenată ca şi corpul făcut bucăţi. Când Ava a trecut la un nou nivel de măiestrie, a tre- buit să-şi întărească muşchii mentalului la nivelul cerinţelor i > fizice intense. Corpul era rezistent şi pregătit, dar, după cum mi-a spus ea, anxietatea a fost mai greu de stăpânit. Am făcut împreună cu Ava un exerciţiu de respiraţie cunoscut ca „respiraţia controlată”. Acest tip de respiraţie implică reglarea ritmului respiraţiei în părţi egale: inspiri timp de patru secunde, menţii patru secunde, expiri patru secunde, rămâi fără aer patru secunde. Repetă de câteva ori. Imaginează-ţi o cutie: respiri în dreptul fiecăreia dintre laturile ei. Poţi chiar să trasezi cu degetul conturul unei cutii oriunde te-ai afla, ca să te ajute să te concentrezi.

Ava mi-a mai spus că îşi dădea seama că devenea nervoasă atunci când simţea fluturi în stomac. După ce s-a obişnuit cu respiraţia aceasta în patru timpi, am îndemnat-o să treacă la nivelul următor, recurgând la vizualizare pentru a-şi controla fluturii. Am încurajat-o ca atunci când devine nervoasă la gimnastică, să-şi imagineze fluturii din stomac (energia nervoasă) şi să-i pună să zboare în gândul ei pe conturul unui pătrat. Imaginează-ţi fluturii în

câmp deschis, într-o superbă după-amiază însorită şi liniştită, i-am spus. Simte razele de soare pe obraji şi invită fluturii să zboare armonios; invită-i să zboare într-un pătrat perfect.

Avei i-a plăcut mult acest exerciţiu. îmi amintesc că la un concurs am întrebat-o ce mai fac fluturii ei. Mi-a spus că se străduiau să zboare în pătrat, dar vântul era cam puternic în ziua aceea!

După ce şi-a însuşit această tehnică, Ava s-a hotărât să le dea nume fluturilor ei. (Un sfat ca să ţii minte ceva este să asociezi gândului o amintire pe care ţi-ai format-o deja.) Ava le-a dat fluturilor numele membrilor familiei ei. Mi-a plăcut că i-a botezat cu numele înţeleptelor ei mătuşi: Kimberly, Barbara, Heather, Annamary. Fluturii reprezentau acele femei rezistente şi puternice, care adună împreună peste 220 de ani de experienţă. Extraordinar cât de sus poate să zboare un copil, când îsi hrăneşte rădăcinile din istoria familiei.

în loc să devină anxioasă când simţea fluturi în stomac, Ava i-a întâmpinat ca o blândă dar puternică aducere aminte a femeilor din viaţa ei, care o iubeau. Ea a dat nume şi câmpului pe care se jucau acei fluturi – câmpul lui Grammy, în onoarea mamei mele şi a bunicii ei.

Acum, când Ava se confruntă cu o provocare şi îi este frică, această „respiraţie a fluturelui” nu numai că îi calmează sistemul nervos parasimpatic, dar o şi copleşeşte cu siguranţa locului rezervat ei în cadrul familiei. Ava îsi activează această

i experienţă ori de câte ori are nevoie de ea – la gimnastică, la şcoală sau chiar pentru a se linişti şi a adormi noaptea.

îmi amintesc că am folosit o tehnică similară când am lucrat cu personal din armată. în prezentarea pe care am făcut-o am omis partea cu „atribuirea unor nume" fluturilor, dar i-am încurajat pe soldaţi să folosească sistemul respiraţiei controlate pentru a-şi calma mintea şi a-şi creşte concentrarea. Le-am povestit că Ava apela la el ca atletă, înainte de a se avânta în aer printre barele de gimnastică. După prezentare, a venit la mine

un soldat care mi-a spus că şi el a folosit această tehnică de respiraţie. „Spune-i fiicei tale," a zis el, „că exact asta fac şi eu înainte de a trage cu puşca. Sunt lunetist şi înainte de a apăsa pe trăgaci şi eu fac la fel, de fiecare dată. Noi îi spunem respiraţia lunetistului!" Mă bucur că această tehnică a fost pusă la încercare în luptă, dar nu m-am grăbit să mă întorc acasă ca să-i povestesc Avei. Am zâmbit şi i-am spus soldatului că noi o numeam „respiraţia fluturelui" şi că Ava avea opt ani.

FRICA ZILNICĂ

Pentru cei mai mulţi dintre noi nu trece prea mult timp fără să ne fie frică, în fiecare zi. Ştim că frica este prezentă, dar, din fericire, lumina zilei şi faptul că suntem ocupaţi ne ajută să o ţinem ascunsă. îmi aduc aminte că în perioadele foarte negre din viaţa mea, noaptea mă simţeam eliberată de presiunile din

timpul zilei, dar în timpul nopţii se produceau şi valurile brutale de frică intensă. Filozoful Seneca a explicat că majoritatea oamenilor îşi trăiesc viaţa găsindu-şi ceva de făcut, ca strategie de a face faţă. Pe oameni îi distrag nimicurile, zgomotul şi presiunile, fără a fi cu adevărat prezenţi sau a fi atenţi la ceva. Cu siguranţă putem să petrecem o zi întreagă fără să ne gândim la ce contează cu adevărat sau la lucruri de substanţă. Seneca a spus că este imposibil să facem ceva bine, orice, dacă suntem ocupaţi cu mai multe lucruri deodată. Starea permanentă de muncă îi permite fricii să se acumuleze în tăcere şi această acumulare ne conduce în cele din urmă la o viaţă plină de frică. Ceea ce gândim despre frică ne poate paraliza. Folosirea cadrului de manifestare a fricii ne ajută: când îţi scoţi frica la lumină şi o tratezi cu logică, ea nu mai este paralizantă. Când frica rămâne neabordată în mintea noastră, atunci ne blocăm şi se produc daunele. în acel moment pierdem încrederea în potenţialul nostru.

David Goggins este scriitor şi fost combatant în forţele speciale din armata Statelor Unite, printre aceia consideraţi a fi cei mai duri oameni de pe pământ în acest moment. în cartea sa *Cant Hurt Me: Maşter Your Mind and Defy the Odds (Nu mă poţi răni. Antrenează-ţi mintea şi ieşi învingător),* Goggins povesteşte propriile bătălii fizice şi mentale, care par să sfideze ştiinţa. Citesc această carte cu gura căscată de uimire, de fiecare dată. îmi amintesc că am crezut că are el un ADN diferit, un altfel de

corp şi de creier – nimeni nu ar fi în stare să facă ceea ce a făcut el! Dar, la un moment dat, pe parcursul cărţii, recunoaşte că şi lui îi este frică uneori. El spune că frica lui cea mai mare este că urcă în Ceruri, iar cartea îi arată cum ar arăta viata lui dacă nu ar fi cedat în fata fricii. Uau! Uluitor.

Imaginaţi-vă că fiecare dintre noi are o carte care ne arată ce suntem capabili să suportăm, să realizăm, să trăim şi să fim. Imaginaţi-vă că, într-un fel sau altul, viaţa noastră a fost trasată astfel încât să putem vedea cum am fi trăit dacă am fi încercat măcar. Când am citit ideea lui Goggins, primul lucru care mi-a venit în minte a fost ceea ce a spus Anaîs Nin: „Viaţa se restrânge sau se extinde proporţional cu curajul fiecăruia.”[12] Pe urmă m-am gândit la ce ar putea scrie în cartea vieţii mele. M-am jucat în gând cu aceste idei: mi-am scris cartea; am fost scriitoare; mi-am revendicat povestea; mi-am regăsit vocea; am ajutat oameni; am împiedicat o fetiţă să trăiască o viaţă definită prin stigmat; am ajutat o femeie să scape de ideea că ea este ce este trecutul ei; am susţinut cu tărie că greşelile şi evenimentele sunt doar atât, *nu* trăsături caracteristice; şi oamenii m-au crezut.

M-am gândit de asemenea la posibila respingere, daunele şi negativitatea la care ne-am fi putut expune eu şi familia mea, dacă munca mea nu ar fi fost bine primită. Am ajuns la această idee: costul inacţiunii este mult prea mare pentru a-mi proteja egoul. Acesta s-a manifestat întotdeauna când viaţa a

devenit dură. Iar când mi-am pierdut controlul, egoul meu mi-a strigat în faţă lucruri de o meschinărie oribilă. Egoul meu i-a onorat inclusiv pe cei care m-au rănit, fiind de acord cu ei şi justificând de ce am meritat tratamentul lor aspru. De ce aş renunţa la visul meu de a scoate în lume această carte, pentru un ego care nu m-a susţinut niciodată? Egoul îşi face griji pentru ce ar putea spune criticii. Inima rănită dar puternică a unei persoane reziliente ştie că poate face faţă, indiferent ce i-ar ieşi în cale.

Am această încredere, pentru că ştiu în adâncul sufletului meu că scriu această carte cu cele mai bune intenţii. îmi spun că un străin pe care încă nu l-am întâlnit va fi inspirat de povestea mea. El aşteaptă această carte chiar acum. îi voi împărtăşi ceea ce ştiu, înţelepciunea mea sau o idee pe care are nevoie să o audă, fix în momentul în care are o disperată nevoie să o audă. Iau frica şi o pun la locul ei – într-o coloană dintr-un tabel care stabileşte cadrul de manifestare a fricii, ca să nu mai stea în calea viitorului meu. Beneficiile depăşesc costurile inacţiunii. Aici fac alegerea şi îmi stabilesc intenţia. Voi fi un far pentru alţii, ca să nu facă şi ei greşelile pe care le-am îndurat eu.

în momentul acela din maşină, când am gândit liber şi cuprinsă de disperare, când am fost complet singură şi după ce am citit cartea lui Goggins, m-am hotărât cu inima deschisă să scriu această carte. Simt că îmi este frică. O văd. Ştiu că este

> acolo.

Şi scriu totuşi aceste cuvinte, pentru voi şi pentru

mine deopotrivă.

„Cât de diferită ar fi lumea, dacă
greşelile noastre ar deveni faruri în
ajutorul oamenilor aflaţi pe punctul de
a se abate din drum, şi nu reflectoare
puse pe eşecurile noastre.”

CAPITOLUL 5

STIGMATUL

STRESUL ŞI FRICA STÂRNESC ÎN NOI furtuni biologice şi emoţionale care ne împiedică să trăim o viaţă rezilientă. Sunt furtuni care ne fac să simţim că am rămas în urmă, că nu suntem suficient de buni sau că nu ne organizăm viaţa suficient de bine. Cea mai mare parte a timpului ori regretăm trecutul, ori ne facem griji pentru viitor. Stresul şi frica ne reţin, ne trag înapoi. Acesta pare a fi dansul permanent al vieţii noastre sau cursa existenţei. Există însă şi momente minunate sau pozitive, care adesea se suprapun. într-o zonă din viaţa noastră putem fi complet epuizaţi de stres, în timp ce în alta se petrece ceva special. Trăim permanent cu experienţe contradictorii.

Iată cum văd eu lucrurile: de-a lungul întregii noastre existenţe, pe măsură ce creştem şi evoluăm, vom cunoaşte bucurii şi satisfacţii profunde legate de viaţa noastră bună. Dar vom avea şi eşecuri,

dezamăgiri, răni şi dureri. Aceasta este cea mai corectă abordare a vieţii. Pe măsură ce trecem prin diferite situaţii în viaţă, acumulăm experienţă, amintiri şi relaţii, într-o multitudine de forme, iar din câştiguri şi pierderi putem

învăţa, dacă vrem. învăţăm. Ne schimbăm. Ne adaptăm. Devenim. în ciuda fricii şi a factorilor de stres, continuăm.

Cu toate acestea, de multe ori pe parcursul acestor perioade cu dificultăţi întâlnim o a treia barieră, care ne împiedică să ducem o viaţă rezilienţă: stigmatul. Unii se nasc cu un stigmat, alţii îl dobândesc fără să vrea.
[3]

Puţine lucruri pe lumea aceasta mă fac să mă simt atât de frustrată ca momentul când întâlnesc oameni ce poartă un stigmat sau sunt stigmatizaţi; m-am gândit mult dacă să acord stigmatului sau nu un capitol întreg din această carte, atât de mult mă preocupă! Dar m-am hotărât să-l includ şi să-l definesc ca a treia barieră, deoarece cred că trebuie studiat şi vreau să le acord locul cuvenit celor care îmi dezvăluie poveştile lor de viaţă. întâlnesc stigmatul în toate acestea. Aud etichetele. Simt rănile. Cunosc durerea aceasta. Inima mea recunoaşte rana pe care o produce. Cred că trebuie să facem lumină în ceea ce trebuie pus în discuţie. Stigmatul, la el mă refer.

Prin definiţie, stigmatul este un semn de ruşine asociat unei anumite situaţii, calităţi sau persoane. Sper că simpla definiţie vă face să simţiţi în inimă o chemare la arme. Un semn de ru-
[3] [3]
sine! Glumiţi? De ce, în ziua de azi şi la vârsta noastră, mai punem însemne oamenilor?! Cuvântul „stigmat” vine din denumirile din limba greacă ale marcării sau tatuării. Erau folosite cu referire la un

semn exterior pe care îl purtau criminalii, sclavii sau trădătorii, astfel încât restul lumii să poată vedea că cel astfel însemnat era defăimat sau „poluat moral.” Există pe întreg globul o lungă istorie de etichetare a omului, folosită ca mijloc de control şi pedeapsă. Unele persoane erau marcate pentru că aparţineau unui anumit grup. Dar cel mai adesea, etichetarea oamenilor era rezervată celor care nu respectau

„Experienţa: cel mai brutal
dintre profesori. Dar învеţi,
pe cuvânt de onoare,
înveţi
al naibii de bine!”

C. S. LEWIS

regulile. Oamenii erau însemnaţi pentru ca toată lumea să le vadă defectele.

Am întâlnit un domn care în copilărie a supravieţuit Holocaustului. Pe braţele lui veştejite se vedea încă tatuajul care îi fusese aplicat cu forţa. Mi-a mărturisit că tatuajul îi aducea aminte de ziua în care a fost separat de mama sa. Cu ochii obosiţi şi tulburi, mi-a spus: „S-a petrecut demult, draga mea! Tare, tare demult!” Acest om a trăit o viată marcată.

în anul 2000, cercetătorii Steven Neuberg, Dylan Smith şi Terrilee Asher au explicat că oamenii stigmatizează ca să-şi îmbunătăţească propria stare psihologică. Se creează în acest fel o diferenţiere clară. Echipa a argumentat că stigmatizarea îşi trage rădăcinile din nevoia oamenilor de a lucra efectiv şi eficient în grupuri. Când cineva încalcă normele grupului, pune în pericol starea de bine a celui care respectă normele, aşa că trebuie să însemneze persoana care nu se încadrează sau nu aparţine grupului.[1] Stigmatul are rolul de a lăsa un semn.

în ziua de astăzi stigmatul nu este înscris pe piele; este înscris în suflet. Stigmatul nu poate coexista cu compasiunea şi empatia – el poate exista numai atunci când cineva se uită de sus la altcineva. Oamenii trebuie să izoleze mental persoana pe care o stigmatizează şi să o considere diferită de ei. Stigmatul este instrumentul suprem al elitismului. Am constatat că cei care se agaţă strâns de stigmat sunt adesea cei ce nu înţeleg că suntem mai degrabă asemănători şi nu diferiţi. Aceşti oameni adoptă

stereotipuri şi pierd din vedere ceea ce este bun, ca să-şi dovedească lor că stereotipul pe care i-l aplică persoanei stigmatizate este valabil. Oamenii care stigmatizează tind să dispună de privilegii semnificative şi cred, într-un fel sau altul, că şi le-au câştigat. în realitate, oamenii care au asemenea privilegii s-au născut cu ele şi nu au făcut de fapt nimic pentru a le dobândi prin forţe proprii.

NUMEROASELE FORME DE STIGMAT

Există în prezent numeroase domenii în care se practică stigmatizarea: rasa, sănătatea mentală, sănătatea fizică, statutul familiei, orientarea sexuală, statutul socioeconomic, vârsta, locul de muncă, chiar şi tipul de alimente pe care le consumi sau pe care le dai copiilor. Este trist că atât de mulţi oameni sunt supuşi stigmatizării, în diferite grade de gravitate, dar în fiecare zi a vieţii lor – în persoană sau online. Stigmatul se concretizează în numeroase forme şi atacă din toate direcţiile.

Oamenii trăiesc după aceea în raza de acţiune a unei forţe care loveşte atât din exterior, cât şi din interior. Indiferent cum l-am numi sau care îi este ţinta, stigmatul este o formă de dezumanizare şi discriminare.

Patrick W. Corrigan şi John R. O'Shaughnessy au identificat trei tipuri de stigmat.[2]

1. **Stigmatul structural –** atunci când în instituţiile private şi publice există politici sau practici care restrâng oportunităţile şi interzic

participarea – de exemplu, refuzul de a angaja o persoană cu cazier sau restrângerea drepturilor parentale pentru cei care au un istoric de boli mentale.

2. **Stigmatul social –** atunci când membri ai societăţii manifestă atitudini părtinitoare, de evitare, disconfort sau discriminare clară împotriva unei persoane care se deosebeşte într-un anume fel de normă. De exemplu, în domeniul îngrijirii sănătăţii, cercetările arată că pacienţii cu cancer pulmonar primesc un tratament mai puţin eficient (chiar dacă sunt nefumători) decât alţi pacienţi cu cancer, deoarece oamenii consideră că forma lor de cancer putea fi prevenită. Un alt exemplu este al celor stigmatizaţi pornind de la volumul de spaţiu pe care îl ocupă corpul lor. Suntem ori prea graşi ori prea slabi, niciodată atât cât trebuie.
3. **Autostigmatul –** atunci când o persoană interiorizează mesajele care stabilesc norma, crede în stereotipuri, înţelege că ea nu se încadrează şi trăieşte apoi cu un sentiment de ruşine profundă şi respingere socială. De exemplu, unei mame singure societatea îi spune că a eşuat; sistemul îi spune că nu se califică pentru un credit ipotecar deoarece este singurul susţinător; iar ea resimte ruşine şi vinovăţie profundă când completează formularele şcolare ale copilului, scriind „familie neintactă.” (Nu pot trece peste acest

exemplu fără a face un comentariu – Serios? întâmplător cunosc o mulţime de familii „intacte” care au deraiat complet. îmi vine să urlu când aud părinţi spunând că au rămas în familii disfuncţionale şi în relaţii toxice „de dragul copiilor.” Nu rămâi pe loc de dragul copiilor, de dragul lor pleci, dacă mediul este nesănătos şi disfuncţional. Vă rog, nu rămâneţi ca să-şi însuşească şi ei, pentru toată viaţa, comportamentele din cadrul unei relaţii proaste.)

Este pe cale să apară şi un al patrulea tip de stigmat, numit stigmat asociat (cunoscut şi ca stigmat de curtoazie). Este situaţia în care o persoană este stigmatizată pentru că se află în legătură cu altcineva stigmatizat. Un exemplu de stigmat de curtoazie este felul în care sunt trataţi de către alţii părinţii unui copil care are o dependenţă, sau un asistent medical implicat într-un program de furnizare de ace şi care este judecat în funcţie de cei pe care îi ajută. Se consideră că aceştia sunt vinovaţi sau că susţin o trăsătură ori un comportament nedorit.

EFECTELE STIGMATULUI

Nu se întâmplă des să fie cercetătorii de acord, dar când vine vorba despre efectele stigmatului sunt unanimi. Stigmatul răneşte. Stigmatul este nociv. Stigmatul ruinează vieţi. Stigmatul diminuează potenţialul. Stigmatul îi împiedică pe oameni să

ceară ajutor.

Oamenii care sunt stigmatizaţi au o probabilitate mai mare de a dezvolta tot felul de afecţiuni din spectrul sănătăţii mentale, inclusiv depresie, izolare, stimă de sine negativă şi chiar idei suicidare. Patrick W. Corrigan şi Deepa Rao explică în studiul lor că stima de sine scăzută, asociată stigmatizării, lipseşte oamenii de oportunităţi sociale.[3] Literatura referitoare la sănătatea mentală demonstrează că stigmatizarea asociată bolilor mentale îi împiedică pe oameni să aibă acces la servicii şi să primească ajutor. Am susţinut un părinte disperat care spunea că i-ar fi fost mai uşor să afle că adolescentul lui suferea de cancer decât de schizofrenie. Este ceva teribil de trist şi de

>

greşit la foarte multe niveluri. Frica şi înţelegerea greşită duc la prejudecăţi, discriminare şi ură. Din cauza stigmatizării, oamenii se tem să ceară ajutor şi suferă împreună cu familiile lor.

Stigmatizarea provoacă ruşine

Fiecare dintre cele patru tipuri de stigmatizare menţionate mai sus produc acelaşi efect: ruşinea. Stigmatizarea înseamnă că lumea din exterior crede ceva anume despre noi; iar acea convingere o interiorizăm sub forma ruşinii. Când cercetăm ruşinea, conversaţia ajunge deseori la vinovăţie. Cred că este

util să facem aici o distincţie: ruşinea şi vinovăţia nu

sunt ace-
laşi lucru. Vinovăţia este sentimentul că ai făcut ceva greşit. Ruşinea este sentimentul că eşti necorespunzător. Vinovăţia înseamnă că am încălcat o regulă, o aşteptare sau un standard. Ruşinea este convingerea că suntem la pământ. Ruşinea strigă în gura mare că suntem defecţi, ireparabili şi în cele din urmă că nu meritǎm să fim iubiţi. Ruşinea ne tine în umbră. Ruşinea
pare să spună: „Dacă oamenii m-ar cunoaşte cu adevărat, ar fi dezgustaţi”; „Dacă oamenii m-ar cunoaşte cu adevărat, ar lua-o la fugă”; „Dacă oamenii m-ar cunoaşte cu adevărat, aş rămâne singur pentru totdeauna.”

Nu pot adăuga nimic despre ruşine fără să o menţionez pe uluitoarea Brene Brown. Brown este cea mai mare cercetătoare şi autoare care scrie despre sentimentul ruşinii. Ea numeşte ruşinea epidemia trecută sub tăcere a societăţii noastre. Aşa cum notează în lucrarea *The Gifts of Imperfection (Darurile imperfecţiunii)-.* „Ruşinea este sentimentul deosebit de dureros sau trăirea convingerii că suntem plini de imperfecţiuni şi, prin urmare, nedemni să fim acceptaţi şi incluşi. Femeile trăiesc adesea sentimentul ruşinii dacă s-au încurcat într-o plasă de aşteptări conflictuale, concurenţiale şi stratificate pe mai multe niveluri, ale comunităţii lor sociale. Ruşinea dă naştere senti- mentelor de frică, învinuire şi deconectare.”[4]

Ruşinea este un sentiment visceral, care poate lovi în orice moment şi poate avea o vechime

considerabilă în povestea de viaţă a fiecăruia dintre noi. Straturi peste straturi, atât interioare, cât şi exterioare. Lumea ne învaţă de la cea mai fragedă vârstă ce se aşteaptă de la noi. Când se produc devieri de la normă, învăţăm ce este ruşinea. O purtăm apoi cu noi în tot ce facem, atât în mod conştient, cât şi inconştient. Este acelaşi sentiment ca în situaţia monstrului de sub pat: o parte din noi ştie că nu este real, dar tot ne este frică să scoatem piciorul de sub pătură, în caz că...!

A face pe altul de ruşine a devenit o formă uzuală de agresiune relaţională. Este una dintre armele cele mai obişnuite şi » > > mai acceptate din punct de vedere social în lumea de astăzi. Uneori funcţionează sub formă de glumă, în mod pasiv, cu un minimum de impact sau cu niciunul, deşi poate fi şi mânuită cu intenţia declarată de a maximiza stricăciunea. Oamenii pot fi făcuţi de ruşine pentru orice: pentru că sunt prea slabi, prea graşi, prea înalţi, prea scunzi, prea sănătoşi, prea nesănătoşi, prea implicaţi, prea leneşi, prea tulburaţi, prea plictisitori, prea sociabili, prea izolaţi, prea motivaţi, prea pasivi, prea înceţi, prea rapizi, prea inteligenţi, prea bogaţi, prea săraci sau doar pentru că au pistrui şi părul roşu. Am experimentat acest lucru în fiecare zi, încă de la grădiniţă. Cei din jur pot pune în discuţie absolut tot şi orice în legătură cu noi, reuşind să ne facă să ne fie ruşine – ceva oricât de aleatoriu, de exemplu referitor la câinele pe care îl avem. Iată un exemplu pe care l-am trăit recent şi pe care nu l-am putut anticipa.

Face parte din felul în care îmi gestionez

importanta mea viaţă „să-mi câştig dimineţile.” A câştiga dimineţile înseamnă să-ţi protejezi prima oră din fiecare zi. Faci tot ce simţi că îţi trebuie pentru a da startul unei zile bune. Pentru mine, aceasta înseamnă să mă trezesc cu ceasul deşteptător fix la aceeaşi oră în fiecare zi. Primul test al zilei – Robyne faţă în faţă cu restul lumii – nu apăsa pe butonul de amânare a alarmei. Dacă treci de acest prim test, ai câştigat deja dimineaţa. Testul al doilea este să-mi fac patul. Da, chiar dacă sunt într-o cameră de hotel, îmi fac patul. V-aţi prins care este ideea. Acţiuni simple şi repetabile, care creează o rutină.

Hrănesc animalele, beau apă, meditez şi îmi spun rugăciunea, beau cafeaua şi îmi rezerv timp pentru câteva mişcări. Gimnastica este pentru veselie, refacere şi plăcere. Nu fac niciodată gimnastică de dragul formei fizice. Mă mişc ca să acumulez putere, rezilienţă şi anduranţă.

Prin urmare, în esenţă, a-ţi câştiga dimineaţa înseamnă să faci în mod intenţionat lucruri care te ajută să fii, încă de la începutul zilei, cea mai bună variantă a ta. Cea mai bună cale de a *nu-ţi* câştiga dimineaţa este să-ţi verifici e-mailurile. Nu vrei să-ţi începi ziua cu reacţii provocate de cei din jur. Cutia ta de poştă electronică este agenda zilnică a tuturor celorlalţi. Nu este ce ai tu în program. Vei verifica acea cutie la un moment dat, dar nu de la prima oră – ora aceea este numai pentru tine. Desigur, o poţi petrece cu copiii şi cu alţii, dar îţi controlezi energia şi concentrarea pe care le aloci acelei ore. Protejeaz-

o!

Să plimb câinii înainte de a se trezi ceilalţi face parte din practica mea de punere în mişcare dimineaţa. Ador să iau pulsul vieţii cât încă mai este linişte şi calm. Luna şi Apollo, căţeluşii noştri, nu au avut nevoie de multe plimbări la prima oră a dimineţii, ca să-mi atribuie responsabilitatea acestui ritual. Este clar că şi lor le place să-şi câştige dimineţile.

într-o dimineaţă, pe când mergeam pe o potecă, s-a apropiat de mine o necunoscută. într-adevăr, am fost surprinsă să întâlnesc atât de devreme pe cineva care ieşise cu un scop. Femeia s-a oprit să mă întrebe ceva despre câini. Era curioasă ce rasă sunt. I-am explicat că Apollo era puţin dintr-una şi puţin din alta, o corcitură de labrador negru şi border collie, iar Luna era labrador maro. Femeia s-a retras dezgustată. Pe urmă mi-a spus că din cauza unora ca mine există mii de câini care mor în adăposturi comunitare, în timp ce oamenii cumpără de la magazin câini de rasă pură. Mă acuza pe mine de problema aglomeraţiei din petshop-urile din ţară.

Ei bine, ora sase dimineaţa este cam devreme să te facă ci- neva de ruşine. Nu m-am gândit prea mult sau prea profund ca să-i răspund. Aş vrea să vă pot spune că am avut o reacţie strălucită şi că i-am dat femeii aceleia o straşnică lecţie de viată, dar nu pot. Tot ce mi-a venit în minte în momentul acela a fost: „Dacă vreţi să mă faceţi să-mi fie ruşine, aflaţi că sunt o mamă care lucrează şi care îşi hrăneşte copiii

cu mâncare din cutii, care nici măcar nu sunt organice, şi aceeaşi copii au fost văzuţi ducându-se la şcoală cu snackuri din acelea pe care le mănânci cu mâna dintr-o pungă! Sunt părinte şi am o profesie. Şi trăiesc cu ruşinea că în fiecare zi îmi scapă negreşit câte ceva!”

Se pare că aceea a fost marea mea minciună sau confesiune. Am simtit în momentul acela că, în fine, venise momentul să las adevărul să iasă la lumină în toată splendoarea lui. Dacă femeia aceea voia să mă facă să-mi fie ruşine, ei bine, măcar să o facă pentru ceva de care chiar îmi este ruşine. Şi da, dragă cititorule, încă îmi mai este teribil de ruşine pentru că, din când în când, îmi hrănesc copiii cu mâncare din cutie. Cât de ridicol este acest lucru?

Societatea s-a străduit din greu să construiască aceste poveşti despre ce este bine şi ce este rău. Iar noi ni le-am însuşit încă de când abia învăţam să mergem. Prin urmare, este mai bine să ne întrebăm: Cum dezarmăm ruşinea? Din fericire, Brene Brown are soluţia: autenticitatea. Dacă recunoaştem propria realitate, nimeni nu o mai poate folosi împotriva noastră în felul acesta. Am descoperit această idee şi am adop- tat-o pe deplin atunci când am făcut cunoscută întregii lumi incredibila mea poveste. M-am reîntors la autenticitate. Să vorbesc despre extraordinara mea poveste a fost linia trasă pe nisip – în fine mi-am strigat ruşinea cu glas tare. în aceeaşi zi în care i-am dat drumul în lume, am postat un mesaj pe Instagram: „Când îţi recunoşti propria poveste, nimeni nu o poate folosi împotriva

ta.” Am dat acest semnal lumii, ca pe un strigăt de război împotriva ruşinii. Nu îţi voi permite, ţie sau oricui altcuiva, să mă tragi la răspundere pentru greşelile mele, pentru eşecurile şi problemele mele de sănătate mentală sau pentru orice altceva ce consideri a nu fi destul de bun la mine. Povestea vieţii mele îmi aparţine. Viaţa mea este a mea şi atât.

Şi ştii ce? Când priveşti ruşinea drept în faţă şi spui *ajunge,* se întâmplă ceva uluitor. Când ieşi din umbră şi îţi revendici propria viaţă în întregime, ruşinea îşi pierde puterea asupra ta. îţi recâştigi poziţia. îţi trăieşti propriul adevăr. Lovit şi rănit, zdrobit şi ireparabil, deloc perfect dar prezent, te îndrăgosteşti de şinele tău imperfect şi devii propriul tău protector şi apărător. încetezi să te mai lupţi cu tine însuţi şi începi să te lupţi *pentru* tine. Devii persoana de care ai avut nevoie toată viaţa. Cea care îşi înţelege vulnerabilităţile şi te acceptă în întregime, asa cum eşti.

i >

Aşa că, da, am făcut greşeli majore în viaţă. Am rănit oameni. Am fost rănită la rândul meu. Aş fi putut avea altă viaţă, dar n-am avut-o. în povestea vieţii mele există lumină şi există întuneric. Bine şi rău. Dar este cu totul a mea. Este izbitor că, de îndată ce te accepţi aşa cum eşti, oamenii care nu te plac devin irelevanţi. Iată o frază blândă pe care îmi place să o repet pentru a nu uita acest lucru: „Pe dinafară, cu adevărat modest; pe dinăuntru, cu încredere de războinic.” Mottoul familiei mele este *Virescit Vulnere Virtus:* curajul devine mai puternic

atunci când eşti rănit. Rănile sunt sursa curajului meu. Rănile mele arată că pot face lucruri grele.

Trebuie să putem trece peste stigmatizare. Ce porţi în subconştient, care te retine sau te blochează? Dacă sunt trecute cu vederea sau lăsate fără îngrijire, acele părţi vor sângera inevitabil tot restul vieţii noastre şi vor împiedica să se întâmple ceea ce este cu adevărat important. Cred că ni se întâmplă asemenea lucruri mai mult decât ne dăm seama. Exersarea rezi- lienţei începe de la a fi oneşti cu noi înşine şi a privi în interior. Este nu numai o muncă grea; este o muncă făcută cu toată inima. Nimeni nu o poate face în locul tău. Până la urmă, de tine depinde.

Dezarmăm ruşinea prin autenticitate

Acesta este manifestul lui Brene Brown împotriva ruşinii. Să ne unim vocile şi să fim imperfecţi împreună. Nu uita, combatem ruşinea prin autenticitate.

AUTENTICITATEA este un exerciţiu de zi cu zi.

Să alegem autenticitatea înseamnă: să cultivăm CURAJUL de a fi oneşti din punct de vedere emoţional, să stabilim limite şi să ne permitem să fim vulnerabili; să exercităm COMPASIUNEA ce provine din cunoaşterea faptului că suntem facuţi cu toţii din rezistenţă şi luptă, că suntem interconectaţi printr-un spirit uman iubitor şi rezilient; să alimentăm CONEXIUNEA şi sentimentul apartenenţei, ceea ce se poate întâmpla numai atunci când renunţăm la ceea ce ar trebui să fim şi acceptăm cu braţele deschise ceea ce suntem.

Autenticitatea cere să trăim şi să iubim cu INIMA DESCHISĂ – chiar dacă este greu, chiar dacă ne luptăm cu ruşinea şi teama că nu suntem suficient de buni şi mai ales

> > >

atunci când bucuria este atât de intensă, încât ne este teamă să ne permitem s-o trăim.

Practicând autenticitatea cu bună ştiinţă pe parcursul celor mai dificile strădanii de CĂUTARE SUFLETEASCĂ aducem BUNĂVOINŢĂ, BUCURIE şi GRATITUDINE în vieţile noastre.[5]

Trebuie să ne ridicăm şi să abandonăm propria noastră poveste. Cum am spus, în trecut nu există viitor. Niciodată nu suntem prea bătrâni şi niciodată nu este prea târziu să ne schimbăm cursul vieţii.

J

MARILE IDEI DIN PARTEA A H A

în Partea a Il-a am introdus variabilele obişnuite – stres, frică şi stigmat – care diminuează capacitatea de rezilienţă a unei persoane şi am prezentat câteva exerciţii prin care poţi începe munca sufletească dificilă, de care ai nevoie pentru a deveni mai rezilient.

în activitatea practică vorbim despre ideea de a-ţi rezerva spaţiul propriu – arta de a sta lângă cineva fără a-l judeca. Este obişnuinţa de a arăta empatie şi de a accepta adevărul şi realitatea cuiva, fără a interveni cu soluţii sau comentarii. Rezer- varea spaţiului propriu este o abordare transformaţională

care înseamnă că te afli acolo pentru altcineva. Suntem dispuşi să însoţim o altă persoană pe drumul ei, fără să ne implicăm.

De multe ori am fost întrebată cum reusesc să lucrez cu >
oamenii în perioade şi episoade atât de dificile ale vieţii lor. Activitatea mea de educare, consiliere, coaching şi îndrumare se întinde pe două decenii. Ea m-a adus în nenumărate situaţii, medii şi experienţe la care nu mă gândisem niciodată şi am lucrat cu oameni de provenienţe atât de diferite, încât a trebuit să stau şi să mă gândesc înainte de a răspunde la această întrebare. Am descoperit că sunt bine, chiar dacă mă aflu în
contextul unui disconfort. Mă simt confortabil în disconfort. Am fost în spitale, în birouri de directori de şcoli, în secţii de poliţie, închisori, locuri de desfăşurare a Jocurilor Olimpice, centre pentru dependenţi, case funerare şi chiar la morgă. Am fost martoră omeniei obişnuite şi am împărtăşit experienţa durerii. Când înveţi cum să-ti fie bine în condiţii de disconfort, stres şi frică, puterea pe care o acorzi acestor sentimente poate fi recuperată. înveţi să rezervi spaţiu pentru părţile negative ale vieţii şi ai încredere în capacitatea de anduranţă. Cum se spune din bătrâni: „Mările calme nu formează marinari pri- cepuţi.” învăţăm mai mult despre noi înşine când este furtună. Scopul meu este să păstrez un profund sentiment de calm, sub forma încrederii şi convingerii că totul se va sfârşi bine după orice furtună.

Ori de câte ori reuşim să stăm în disconfort şi să nu fugim de el, ne consolidăm atât capacitatea de a face lucruri grele, cât şi convingerea că putem. Ne antrenăm creierul să înţeleagă că, deşi situaţia este neplăcută, noi suntem bine. Rata noastră de supravieţuire, în fiecare zi din viaţa noastră, va fi de 100 la sută!

îmi amintesc că eram lângă o doamnă care tocmai îşi pierduse soţul. Murise în dimineaţa aceea şi ea organizase un priveghi stând lângă patul lui, în timp ce trupul lui rămăsese neatins. Asistentele medicale îi spuseseră să-şi ia rămas-bun şi să le cheme când era pregătită să le lase să-l ia de acolo. Ceilalţi membri ai familiei îşi luaseră rămas-bun şi plecaseră. S-a nimerit să fiu ultima persoană din încăpere alături de doamna aceea şi de trupul bărbatului ei. Am întrebat-o dacă voia să rămân sau să plec, iar ea m-a invitat să mă aşez lângă ea. Am schimbat câteva cuvinte, ne-am povestit câteva întâmplări, dar în cea mai mare parte a timpului a fost tăcere. Asistentele ne-au lăsat în pace. Nu ne-a întrerupt nimeni. Când s-a simţit

„învaţă să te adaptezi
condiţiilor pe care trebuie
să le suporţi, dar propune-
ţi
să încerci să le modifici
sau
să le corectezi, astfel încât
acestea să-ti fie cât mai

favorabile.”

WILLIAM FREDERICK BOOK

în stare, doamna a dat drumul mâinii soţului, s-a uitat la mine şi a spus: „Mulţumesc. Nu eram sigură că ştiu să respir fără el.”

Viaţa va merge mai departe. în ciuda stresului, fricii şi stigmatizării, putem rezista. Putem continua să respirăm.

Intenţia mea pentru Partea a Il-a a fost să te pregătesc cât mai bine pentru cum pot arăta obstacolele. în continuare, la- să-mă să-ţi arăt cum ne putem dezvolta capacitatea de rezili- enţă. Toţi suntem capabili să stabilim şi să menţinem o linie de reper pentru rezilienţă. îţi voi prezenta modelul meu de rezili- enţă, bazat pe cinci trăsături fundamentale: apartenenţa, perspectiva, acceptarea, speranţa şi umorul. Aceştia sunt factorii care fac posibilă rezilienţă.

PARTEA A IH A

CEI CINCI PILONI

LINIA DE REPER A REZIDENTEI

f

„îmi doream cu disperare să simt
că fac parte din propria-mi viață.”

CAPITOLUL 6

APARTENENŢA

»

DORINŢA NOASTRĂ CE MAI PROFUNDĂ este să avem senti- >
mentul de apartenenţă – să fim văzuţi cu adevărat şi să contăm. Tânjim după armonizarea empatică, chiar dacă ajungem la ea doar pentru o scurtă perioadă de timp. Armonizarea empatică este acel moment când cineva se uită la tine de parcă ai fi singurul om de pe lume care contează. Eşti complet acceptat şi total înţeles de persoana respectivă. Iar tu ştii că aceasta este gata să te ajute la nevoie. Nevoia să contăm pentru cineva ne străpunge sufletul, atât de profund o resimţim.

în discuţiile despre rezilienţă, nevoia de apartenenţă este menţionată doar superficial, deoarece accentul cade pe a deveni mai puternic, pe încălcarea normei, pe a fi un lup singuratic. A trăi viaţa de unul singur nu este o soluţie. Soluţia este să ne găsim locul în lume şi să fim văzuţi aşa cum

suntem. Atunci ne găsim adevărata rezistenţă. Brene Brown a explicat că „cei care au un puternic simţ al conexiunii şi al apartenenţei sunt aceia care au şi curajul de a fi imperfecţi.”[1] Acesta este primul pilon al rezilienţei: apartenenţa.

„O ramură singură se
rupe,
mănunchiul de ramuri
este însă rezistent.”

TECUMSEH

Dan Buettner, pionierul cercetării zonelor albastre, a descoperit ceea ce a explicat a fi cinci zone din lume, în care oamenii trăiesc cea mai lungă şi mai sănătoasă viaţă. în 2005, programul de cercetare a zonelor albastre a identificat valorile asociate longevităţii umane. Cercetătorii au studiat populaţiile de indivizi care aveau şanse să ajungă centenari (trăind până la o sută de ani şi peste). Printre cele nouă elemente dominante, cheia a reprezentat-o apartenenţa.[2] Cele mai bune şanse de a supravieţui şi a prospera le avem atunci când suntem acceptaţi într-o comunitate şi suntem pe deplin convinşi că facem parte din însăşi fibra din care este constituită acea comunitate. Pentru unii dintre noi comunitatea ar putea fi familia. Pentru alţii, poate fi un grup de prieteni autogenerat sau o structură profesională care formează o zonă emoţională sigură. Ideea este că împreună suntem mai puternici, iar singuri ne poticnim.

Armata, cu obiceiurile, tradiţiile şi ritualurile ei este cel mai bun exemplu. Am stat de vorbă cu militari care, după ce au fost plecaţi în misiune, au revenit acasă şi s-au confruntat cu lipsa de conexiune cu cei dragi. Ei povestesc că nu se mai simt la fel de apropiaţi de soţii, soţi sau parteneri, aşa cum se simt de colegii de pluton. Au resimţit armonizarea empatică la un nivel atât de profund, în condiţii de stres accentuat, încât alte relaţii li se par deficitare, într-un fel sau altul. Văd acelaşi lucru la cei care sunt proaspăt părinţi, când o persoană se poate simţi deconectată de partener după naşterea copilului. Persoana respectivă poate să simtă că

mama nu s-a uitat niciodată la ea aşa cum se uită la bebeluş. Ochii mamei sunt plini de nemărginită devoţiune, loialitate, ocrotire şi grijă pentru noul copilaş. Armonizarea empatică este o experienţă împărtăşită specială şi o legătură puternică.

Psihologia evoluţionistă a tras concluzia că nevoia noastră de apartenenţă şi de conexiune cu altă persoană este esenţa supravieţuirii umane. Când mama îşi alăptează pruncul, distanţa dintre cotul îndoit cu care susţine capul copilului şi ochii ei este exact distanţa la care poate vedea un copil. Prin urmare, copilul nu poate să vadă decât chipul mamei, ceea ce creează o legătură. Copilul zâmbeşte, mama zâmbeşte: copilul are un protector. Evoluţia nu şi-a asumat niciun risc. Pentru a pecetlui înţelegerea, când mama alăptează, în fluxul ei sanguin se eliberează oxitocină. Ea este inundată cu hormonul conexiunii. Evoluţia şi biologia îşi dau mâna pentru a pecetlui o conexiune care transcende viata însăsi. Mama rămâne mamă
chiar şi după ce copiii ei au crescut. Iar când mama şi copilul sunt separaţi, se produce fenomenul cunoscut sub numele de *Mizpah* (cuvântul ebraic pentru conexiune, legătura emoţională dintre doi oameni despărţiţi).

Psihologii John Bowlby şi Mary Ainsworth au studiat legătura dintre copil şi părintele lui şi au consacrat termenul „teoria ataşamentului.” Aceasta poate fi definită în câteva cuvinte prin faimoasele cuvinte ale lui Bowlby, „din leagăn până în mormânt” şi vor să spună că tipul de ataşament pe care ni-l formăm în copilărie ne însoţeşte din primele zile de

viaţă până la moarte.[3] Relaţiile cu ceilalţi sunt cruciale pentru dezvoltarea noastră socială şi morală. Cercetătorii şi-au dedicat viaţa explicării impactului pe care îl au asupra noastră diferitele forme de ataşament, pe tot parcursul vieţii.[4]

POVEŞTILE PE CARE LE DUCEM CU NOI

După ce am construit încredere şi o legătură care ne asigură supravieţuirea, putem începe să cercetăm lumea uriaşă din jurul nostru. Pe măsură ce creştem şi înaintăm în vârstă, începem să edificăm reţele sociale mai ample. Şi, pe măsură ce dezvoltăm aceste reţele, învăţăm să ne asumăm roluri care ne ajută să ne afirmăm identitatea. Teoretic, rolurile pe care le jucăm şi care ne definesc identitatea ne slujesc cu succes, dar lucrurile nu stau întotdeauna aşa. Din primul an de viaţă începem să dezvoltăm un scenariu interior care ne spune o poveste despre cine suntem şi unde este locul nostru. La vârsta şcolară ne decidem asupra unei etichete, pe care o putem alege noi singuri, dar care, de cele mai multe ori, provine de la altcineva. Eticheta ar putea fi ceva de genul: sunt un elev bun. în această etapă, suntem într-un stadiu de relativă conştientă, în care reflectăm asupra etichetei şi decidem dacă ni se potriveşte. Indiferent dacă este o etichetă pozitivă sau negativă, în cele din urmă ea trece de la conştient la subconştient, iar rezultatul este convingerea profundă că ea ne defineşte aşa cum suntem.

Să aprofundăm ideea. Să presupunem că eticheta pe care o am spune că nu sunt bună la matematică.

Caut evenimente şi dovezi în sprijinul acestei etichete. Punctul nostru personal de vedere ne dictează comportamentul. Pentru mine este fascinant că afirmaţia „nu sunt bună la matematică” sau „nu mă pricep la matematică” este atât de larg acceptată în cultura noastră. Putini sunt cei care ar dezvălui sau ar recunoaşte cu , » glas tare că nu ştiu să citească! Şi cu toate acestea „a nu fi bun la matematică” este un mijloc de a construi o solidaritate cu alte persoane care au aceeaşi convingere despre ele însele.

în existenta noastră în această lume, devenim o constelaţie > •* > de poveşti care ne formează identitatea, iar identităţile ne ajută să stabilim în ce fel continuăm să găsim comunităţi cărora le putem aparţine.

la-ţi un răgaz de o clipă şi gândeşte-te la toate rolurile pe care le ai şi comunităţile de care aparţii. Eu sunt mamă, fiică, soţie, educatoare, om de stiintă, roşcată, descendentă a sco- ţienilor, antrenor, coechipier şi mai nou, autor – iar lista ar putea continua la nesfârşit. A deţine roluri multiple, cuprinzătoare ne ajută să ne protejăm, iar rolurile sunt căile prin care ajungem la apartenenţă. Suferim ori de câte ori vreunul dintre rolurile noastre încetează. Ceea ce dovedeşte că aceste roluri

» sunt de o

importanţă vitală pentru noi.

îmi amintesc că stăteam la masă cu un baschetbalist din echipa naţională, care renunţase de puţină vreme la sportul profesionist. Bărbatul de peste doi metri înălţime avea obrajii brăzdaţi de lacrimi când mi-a spus că tot ce ştiuse vreodată să

facă era să joace baschet. Cu voce răguşită, mi-a spus: „Eu nu terminasem de jucat baschet, dar baschetul a terminat cu mine.” Nu rareori se întâmplă să vezi oamenii prăbuşindu-se, când rolul lor ia sfârşit. Absolut toate schimbările din viaţă au două faţete. Ne bucurăm că devenim părinţi, dar ne temem că lumea noastră nu va mai fi niciodată la fel. Obosim să ne transportăm copiii peste tot în ţară ca să participe la competiţii sportive, repetiţii, reuniuni şi competiţii, dar când îi lăsăm la scoală suntem sfâsiati.

Rolurile pe care le avem definesc cine suntem şi cum ne văd ceilalţi. Rolurile ne ajută să ne construim apartenenţele. Ce se întâmplă însă când avem sentimentul că nu aparţinem de nimic? Ce se întâmplă dacă în prima parte a vieţii nu am stabilit acea legătură ce ne ajută ca o busolă, să găsim mai multe conexiuni şi comunităţi?

SUFERINŢA SOCIALĂ SI NEVOIA DE APARTENENŢĂ

în cadrul pregătirii mele în domeniul ştiinţelor comportamentului, am efectuat la începutul anilor 2000 un stagiu la închisoarea de maximă securitate de la Kingston, Ontario. Penitenciarul Kingston era cea mai veche închisoare din Canada (deschisă în 1835 şi închisă în 2013). Construită din blocuri de gresie, clădirea care a adăpostit peste o sută de ani de poveşti de viaţă, este o prezenţă impunătoare pe

malul râului Saint Lawrence. Pătată de o lungă istorie de încarcerare a unor copii, femei şi bărbaţi în timpul formării statului canadian, această clădire ameninţătoare mi-a rămas gravată în memorie. Ciudat, dar am fost conştientă de fiecare minut pe care l-am petrecut muncind în incinta acelor ziduri. Pe măsură ce treceau zilele, săptămânile şi lunile m-a însoţit permanent sentimentul că păşeam pe pământul ce găzduise oameni distruşi şi pe cei care îi distruseseră. Penitenciarul Kingston este acum muzeu, deschis publicului pentru vizite ghidate, organizate de Serviciul Corecţional al Canadei. Se pot vedea ziduri între care au stat criminalii notorii al Canadei, inclusiv Grace Marks, care a comis crimele care i s-au atribuit în 1843. (Romanul *Alias Grace* scris de Margaret Atwood în 1996 se bazează pe povestea ei.) în 1872 a fost graţiată.

într-una dintre zilele obişnuite, în timp ce lucram într-un cabinet de tratamente, s-a instaurat carantina într-un alt departament al instituţiei. Programările obişnuite au fost amânate. Unul dintre psihologi m-a întrebat dacă voiam să mă duc să joc cărţi cu deţinuţii de la etajul respectiv. Mi-am petrecut după-amiaza jucând cărţi cu ei. A fost una dintre cele mai prolifice experienţe de învăţare din viaţa mea. Am descoperit versiunea neprelucrată şi neprescurtată a dreptăţii sociale, violenţei, rasismului, prejudecăţilor, discriminărilor între clasele sociale şi comportamentului deviant, de la oameni care fuseseră înfieraţi de societate.

Una dintre poveşti mi s-a părut deosebită.

Bărbatul mi-a povestit că stătuse la închisoare mai mult decât trăise înainte de a fi încarcerat. Nu reuşeam să diger această informaţie. Se pare că în tinereţe fusese recrutat de o bandă. Mi-a explicat că, în fine, după ani întregi cât fusese aruncat dintr-o parte în alta, fără să-şi găsească locul nicăieri şi fără să aibă o familie adevărată, găsise nişte oameni ca el. Banda a devenit familia lui. Pentru a i se garanta apartenenţa la noua familie şi a-şi consolida poziţia, a fost nevoit să comită o crimă abominabilă. Mi-a spus că acum făcea parte dintr-o familie atât înăuntrul zidurilor închisorii, cât şi în afara lor. Mi-a spus că tovarăşii lui îl vor ajuta să-şi construiască o viaţă nouă după ce ieşea. Oamenii aceia erau importanţi pentru el şi el pentru ei.

Vom face tot ce putem, chiar cu preţul libertăţii noastre, pentru a aparţine unui loc sau unui grup de oameni. Michael Carlie scrie despre acest subiect.[5] Atracţia către o bandă este un mijloc de înlocuire a unui sistem familial care nu există sau este deteriorat. Lucrarea lui Naomi Eisenberger şi Matthew Lieberman ne poate ajuta să înţelegem suferinţa socială pe care o implică respingerea, pierderea, separarea şi despărţirea.[6] Ei arată că durerea socială este resimţită la fel de profund ca şi suferinţa fizică şi postulează că avem nevoie de conexiuni la fel de mult pe cât avem de securitate, hrană şi adăpost. Oamenii vor face tot posibilul pentru a stabili o apartenenţă.

Niciodată în istoria existentei nu am fost atât de bine conec- »

taţi şi în acelaşi timp atât de izolaţi şi de singuri. Legăturile au devenit competitive. Numărul de like-uri, de urmăritori şi de retweeturi au devenit indicatori ai popularităţii. Mai demult ne interesa cu câţi oameni luam masa la cantină, iar astăzi cât de virală devine postarea noastră.

Oamenii suferă. Ne simţim singuri. Ne simţim falşi şi escroci. Sindromul impostorului nu-i mai afectează doar pe profesionişti. Dacă mă gândesc la abundenţa oportunităţilor de a stabili legături în comparaţie cu realitatea singurătăţii, îmi aduc aminte de un vers din balada lirică *The Rime of The Ancient Mariner:* „Apă, apă peste tot/şi nicio picătură de băut”[7] Ne este sete de conexiuni adevărate şi semnificative în reia- ţiile noastre, dar suntem copleşiţi de sentimentul deficienţei şi lipsei de autenticitate.

Să cercetăm acum posibilele soluţii ale acestei probleme. Pentru început, te rog să auzi acest lucru: nu eşti singur. Mulţi dintre noi cred că reţelele sociale unde se fac comparaţii, hi-percompetitivitatea semenilor şi străduinţa de integrare sunt o pierdere de timp şi de energie. Ele sunt de fapt de-a dreptul grosolane şi autodistructive. Social media este o morişcă de elemente pe care oamenii vor să le pună în evidenţă şi să le arate, iar ceea ce vedem ne distorsionează perspectiva şi ne fac să ne simţim prost. Ceea ce este înfăţişat pe reţelele sociale nu este sustenabil sau satisfăcător. în schimb, ne ajută să frecventăm platformele reţelelor sociale care resping această

tendinţă – dar ele există! (Recunoştinţă numeroşilor nutriţi- onişti canadieni care fac această muncă utilă.) Vom vorbi mai târziu despre cum ne putem schimba obiceiurile, între timp este însă important să recunoaştem că este în regulă dacă ştim, în mintea noastră, cât de dăunătoare sunt comparaţiile sociale şi totuşi le facem.

CREAREA CONEXIUNILOR

Pentru mulţi copii este uşor să-şi facă prieteni. Ei se află în acelaşi mediu, pe terenul de joacă, de exemplu. Un copil îl întreabă pe altul cum îl cheamă. Poate şi ce face sau dacă îi plac câinii. Şi pe urmă, gata: devin prieteni imediat.

Ca adulţi, este greu să ne facem prieteni sau relaţii. Văd adesea dovezi de acest fel la familiile implicate în sport. Am asistat şi am lucrat cu adulţi care plâng dacă copilul lor nu este primit sau este eliminat dintr-o echipă de sport. Părinţii sunt devastaţi pentru copilul lor, dar mai ales pentru că părinţii celorlalţi copii din echipă formează cercul lor de prieteni. Pentru părinţi, sentimentul comunităţii vine, de obicei, din lumea copiilor lor. Pentru alţii, poate avea legătură cu locul de muncă: îşi pierd familia sau viaţa socială de la serviciu. Unde ne ducem să găsim conexiuni în afara acestor reţele?

Pentru început, cred că este important să te îngrijeşti în primul rând de relaţia cu tine însuţi. La maturitate, conexiunea şi apartenenţa trebuie să

începă de la relaţia cu tine, apoi vin relaţiile cu ceilalţi şi abia la urmă relaţiile cu lumea largă.

Cine eşti şi cine elevii?

în comedia romantică clasică *Runaway Bride (De bună voie şi nesilită de nimeni),* în care Julia Roberts o joacă pe Maggie Carpenter, după o serie de relaţii eşuate, Maggie se simte pierdută. Ea nici nu mai ştie cum îi plac ouăle! Gusturile şi preferinţele ei au fost influenţate de relaţiile pe care le-a avut. O prietenă bună îşi face timp să-i gătească lui Maggie ouă în diferite feluri, pentru ca ea să-şi poată reînvăţa preferinţele. Din fericire, putem învăţa din nou şi ne putem reconecta la identitatea noastră adevărată în orice moment al vieţii.

Te invit să-ţi iei un răgaz şi să te gândeşti dacă îţi plac cu adevărat lucrurile care crezi că îţi plac. Să începem cu câteva întrebări la care să reflectezi. Poţi să le alegi pe oricare dintre ele. Nu există răspuns bun sau prost. Te invit să observi dacă nu-ţi place o întrebare şi dacă vrei să insişti asupra ei. Este util să observăm când intră în acţiune contorul rezistentei

[3] noastre naturale, pentru că acest lucru ne ajută să evaluăm ce se întâmplă cu adevărat dincolo de suprafaţă. De obicei, este un semn care ne arată că am atins un nerv, ceea ce este întotdeauna util în descoperirea de sine.

Câteva întrebări simple cu care să începem procesul de reflecţie:

- îmi place de mine?
- Mă consider o persoană plăcută?
- îmi place să petrec timp cu mine?
- Ce mă face să mă simt competent?
- Ce mă face să mă simt puternic?
- Ce sentimente nu-mi place să trăiesc?

- Ce sentimente vreau să trăiesc mai intens?
- Care sunt ţelul meu personal şi declaraţia de misiune pentru anul acesta?
- Dacă urmez acest curs al vieţii, voi ajunge în final acolo unde vreau să ajung?
- în ce îmi găsesc bucuriile? Pacea? Calmul?
- Când mă voi ierta în fine, pe mine însumi, pentru greşelile pe care le-am făcut?
- Cum îmi pot consolida ideea de a avea un ţel?
- Cum îmi pot consolida simţul valorii?
- Care este întrebarea mea „de ce”? De ce sunt aici?
- Cine vreau să fiu? Ce roluri, identităţi şi trăsături se potrivesc cu adevărat persoanei care sunt şi celei care vreau să devin?
- Gândeste-te la un moment când ai fost mândru de tine. Cum poţi ajunge să ai mai multe momente de acest fel?

Repet, acestea sunt doar câteva întrebări menite să te ajute să te cunoşti şi să-ţi identifici valorile şi ţelurile personale. Dacă este prea mult dintr-odată, te poţi opri la întrebări mai uşoare! Cum îţi plac să fie gătite ouăle? Şi acest lucru este important.

Acum te poţi gândi la familie sau la cei care te sprijină social:

- Ce funcţionează?
- Ce nu funcţionează?
- Cine se află în coltul tău?
- Cine vrea şi este pregătit să te ajute?
- Unde te simţi în siguranţă?

- Unde te simţi văzut cu adevărat?
- Unde te simţi cel mai aproape de cel ce vrei să fii?

Un sfat minunat peste care am dat este că nu toţi trebuie să parcurgă toate părţile componente ale plasei noastre de siguranţă. Pentru a dobândi repere de siguranţă şi conexiuni mai profunde şi mai numeroase trebuie să învăţăm să discernem unde trebuie să căutăm punctele de sprijin şi încurajare, în funcţie de nevoile noastre. întâlnesc însă oameni care încearcă să-şi creeze grupuri de sprijin extrem de largi. Nu este necesar. Din experienţa acumulată în activitatea mea, am ajuns la convingerea că avem nevoie de un singur „însoţitor-campion şi grijuliu," care să ne ajute şi să ne sprijine. După părerea mea, această persoană trebuie să fie cineva care să stea în faţa noastră pentru a ne proteja la nevoie. Va sta lângă noi cu respect. Va sta în spatele nostru ca să ne încurajeze. Şi ne va apăra, chiar şi de noi înşine, când va fi chemat.

în boxul profesionist, sportivii aduc cu ei pe ring doi însoţitori: antrenorul secund principal şi încă unul secund. Pe tot parcursul meciului, cei doi urmăresc lupta vigilenţi, dar de la distanţă. Numai în pauzele dintre runde unul dintre ei poate intra în ring pentru a-l sfătui şi a-l ajuta pe sportiv şi pentru

„Singuri putem face atât de
puţin; împreună putem face

atât de mult.”

HELEN KELLER

a-i acorda îngrijiri dacă s-a rănit. Pe măsură ce avansează în carieră acumulând succese, boxerii pot schimba secunzii care îi asistă în colţul ringului în timpul confruntărilor.

Oamenii vin şi pleacă. Rolurile îndeplinite de diverse persoane în viaţa noastră se pot schimba – la alegere sau din anumite motive – sau pot rămâne aceleaşi. Ele fac parte din evoluţie şi progres. Dacă echipa care te însoţeşte evoluează odată cu tine, o poţi păstra toată viaţa. Alteori intervine schimbarea şi le cerem oamenilor să plece sau ne părăsesc ei singuri. Suferim. Pe urmă aducem la bord altă echipă. Ideea fundamentală însă este că niciun boxer nu va începe meciul fără să aibă o echipă în colţul său. Avem de învăţat o lecţie bună din cel mai bun film făcut vreodată despre sport, *Rocky.* Chiar dacă unul dintre secunzi ne părăseşte, îl vom păstra în toate colţurile inimii şi sufletului. Cu toţii avem nevoie de un Mickey pentru Rocky al nostru – cineva care să ne iubească necondiţionat, care ne înţelege pe toţi, dar care ne va şi spune ceea ce trebuie să auzim, nu numai ceea ce vrem să auzim. Asa cum a strigat Mickey la Rocky în cel mai prost moment al acestuia: „Ridică-te, nemernicule! Mickey te iubeşte.”

Conexiuni în comunitate

După ce ajungi să te cunoşti şi să ştii ce vrei să devii cu adevărat şi cum vrei să fii văzut, este momentul potrivit să te gândeşti la relaţiile şi legăturile tale din

lumea reală. Pentru a face acest lucru ai nevoie de curaj şi hotărâre. A-ţi face relaţii sau prieteni nu este pentru inimile slabe. Aşa cum explică Eisenberger şi Lieberman, respingerea poate duce la suferinţă în plan social.[8] Dar poate duce şi la comunitate şi bucurie, ceea ce îţi hrăneşte capacitatea de rezilienţă. Este în regulă să înaintezi blând în direcţia în care vrei să te îndrepţi. Să ne oprim acum asupra comunităţii.

- Din ce comunităţi faci deja parte?
- Care dintre acestea ţi se par mai avantajoase?
- Ce comunităţi preferi şi la care aderi din obligaţie?
- Din ce fel de comunitate vrei să faci parte?

Este uimitor să vezi la câte cluburi, grupuri, organizaţii şi comunităţi poţi să aderi în lumea reală. Nu uita, este o diferenţă între a te potrivi şi a aparţine. La început, este normal să simţi că nu este locul tău acolo, dar cu timpul, pe măsură ce angajamentul tău ca membru al acelei comunităţi devine tot mai strâns, sentimentul de apartenenţă va deveni mai puternic. Important este să identifici în primul rând valoarea sau caracteristica grupului care corespunde cel mai bine ţelului tău. De exemplu, dacă vrei să fii mai sănătos, poate te gândeşti să te înscrii la o sală de fitness. Pare logic. Din păcate, cei mai mulţi oameni se apucă să se înscrie, de la început, la ceva ce le este total necunoscut. Simţul comunităţii se construieşte treptat.

Să zicem că cineva se hotărăşte să facă sport şi semnează imediat că se înscrie în nemuritorul program de fitness CrossFit. Văd adesea lucruri de acest fel. Oamenii vor să facă parte din comunităţi noi, aşa că se duc fix în centrul acţiunii. Nu este cel mai bun lucru – apar fricţiuni, pentru că, de îndată ce au păşit înăuntru, oamenii încep să se compare şi decid imediat că nu este locul lor acolo. Sau urmează în continuare un program brutal de exerciţii, mânaţi de mândrie, iar a doua zi abia mai reuşesc să păşească! Se gândesc că atunci când mâncau biscuiţi Oreo şi se uitau la Netflix (obiceiul lor anterior) nu erau incapabili să urce un rând de trepte şi trag concluzia că nu este locul lor la astfel de antrenamente.

Sau alt exemplu: să spunem că te hotărăşti să devii vegan, din motive ce tin de etică sau de cosmetică. Te simţi ca naiba

> >

în timp ce corpul tău se acomodează cu noul sistem alimentar, aşa că decizi: „Nu-i de mine!” Te apuci în grabă de regim şi pe urmă regreţi la fel de repede.

Un alt exemplu este modul în care îşi declară orientarea sexuală unii oameni. Simt că ar trebui să se avânte direct în miezul comunităţii gay – de exemplu ducându-se la un bar rezervat homosexualilor. Dar este posibil ca, la început, să nu se simtă confortabil în mediul acela. Iar membrii acelei comunităţi ar putea să-i ridiculizeze pentru că nu-şi manifestă sexualitatea „destul de adecvat,” pentru că ei sunt bisexuali sau asexuali sau pentru

că până atunci s-au aflat într-o relaţie heterosexuală sau pentru că nu poartă îmbrăcămintea adecvată.

Te invit să păşeşti cu precauţie pe drumul spre integrarea într-o nouă comunitate. Paşii mici făcuti în direcţia cea bună

> » » sunt importanţi. Să zicem că vrei să fii mai activ. Există vreun tip de pregătire pentru începători, pe care l-ai putea încerca? îţi sugerez să începi cu o activitate bazată pe autocompasiune, ar fi un bun punct de pornire. De exemplu, exerciţii uşoare de yoga. Cred că este o alegere mai bună să începi cu exerciţii uşoare de yoga, decât să te duci la o pregătire intensivă de yoga, cu capre şi echipament marca Lululemon! începe de la puţin; construieste-ti conexiunile având în minte un tel şi o intenţie.

> , > » > Străduieşte-te să găseşti ceva ce ţi se potriveşte, nu numai ceva în care să te integrezi tu.

Un început modest cu o intenţie în minte este mai sus- tenabil pe termen lung. în ziua de astăzi societatea exercită asupra noastră o presiune prin care ne îndeamnă „aruncă-te, fir-ar să fie, fă-o!” Este o presiune care îmi aminteşte de aceea exercitată de colegii de liceu: „Ei, haide... toată lumea face asta... de ce ti-e asa de frică? Eşti lasă!” A face o încercare, a fi

precaut şi a avea un scop nu înseamnă că te temi, că eşti laş sau plictisitor. Este o dovadă de inteligenţă!

Mă fascinează să constat că, după atâta timp, cu toate programele de antrenament pe care le-am urmat, mersul pe jos este singurul exerciţiu la care nu am renunţat de treizeci de ani. Antrenamentele mele cardio de mare intensitate au durat 90 de zile, în comparaţie cu cele 10.950 de zile cât am mers pe jos până acum. Schimbările mici aduc câştiguri uriaşe atunci când sunt făcute cu consecvenţă, cu un scop anume şi intenţionat, în fiecare zi îmi reamintesc singură că nu poţi fi sănătos urân- du-te. Nu putem folosi mişcarea pentru a corecta alimentaţia. Nu ne putem face de râs ca să ne vindecăm. Starea de bine nu înseamnă totul sau nimic. înseamnă micro-comportamente pe care le practicăm în fiecare zi şi care sunt pozitive, fortifiante şi blânde. Nu trebuie să aşteptăm ziua de luni ca să începem să exersăm pentru a ne îmbunătăţi starea noastră de bine. Nu trebuie să luăm acea ultimă „masă de seară" înainte de a începe să mâncăm ca să ne hrănim. (O numesc ultima masă de seară pentru că, înainte de a-şi pune în practică cel mai nou moft de regim alimentar, oamenii iau această ultimă masă de seară, la care mănâncă tot ce nu „ar trebui." Nu aşa arată starea de bine.)

CREDINȚA

La începutul acestui capitol v-am vorbit despre activitatea echipelor de cercetare în zonele în care oamenii trăiesc peste 100 de ani, asa-numitele zone

albastre. Un alt numitor comun al sănătăţii şi longevităţii care se intersectează cu apartenenţa, este credinţa. Ea este un exemplu pentru felul în care ne conectăm cu lumea din jurul nostru. Credinţa este ceva profund personal şi cultural, dar între diversele confesiuni existente în lume există numeroase asemănări. Este important să faci parte din ceva ce este mai mare decât tine. Comunităţile de credin- cioşi creează apartenenţă prin împărtăşirea aceleiaşi conştiinţe colective, pornind de la credinţa în ceva ce nu putem vedea, număra sau măsura. în toate religiile şi confesiunile apare ideea că putem crede în ceva ce există în afara timpului, rămâne constant şi nu se schimbă în veci. Caracteristica de a rămâne neschimbat este ceva la care oamenii se pot conecta şi pe care pot conta. Credinţa, religia sau spiritualitatea pot acţiona pentru noi ca loc de odihnă stabil, când suntem obosiţi. Când viaţa este complicată, neiertătoare şi necruţătoare, aşa cum poate fi adesea, a aparţine şi a fi în legătură cu ceva mai măreţ înseamnă a avea o stâncă pe care să te poţi odihni şi pe care să-ţi poţi lăsa îngrijorările. Credinţa are de asemenea capacitatea de a ne lega de trecutul nostru, de a fixa temelia viitorului şi de a hrăni speranţa pentru ziua de mâine.

Am stat de vorbă recent cu o mamă care îşi pierduse fiul adult în urma unui suicid. Mi-a spus că „aparţinea” unui grup din care nu voise niciodată să facă parte – al celor care îngro- paseră un copil. în

durerea ei profundă găsise şi un neaşteptat sentiment al apartenenţei prin credinţă. Mi-a spus că era convinsă că fiul ei îşi găsise în cele din urmă pacea, după mulţi ani de frământări. Altă mamă cu care am stat de vorbă mi-a spus că îşi pierduse de puţină vreme copilul mic. Ea nu avea patruzeci de ani de amintiri de care să se agaţe, ca mama cealaltă. Mama cea tânără mi-a spus că îşi căutase refugiu în religie după ce şi-a pierdut copilaşul. îl invidia pe soţul ei pentru împăcarea pe care şi-o găsea prin rugăciune. Mama aceasta voia să creadă în ceva care o asigura că îşi va revedea din nou fiica.

„Ştiam deja ce voiai să spui.
Nu a fost nevoie să-ti simt lipsa o viaţă întreagă,
ca să-mi dau seama
de acest lucru.”

□MSTORM

Regăsindu-şi credinţa, ea şi-a găsit şi alinarea într-o altă lume decât pe acest pământ.

Experienţa fiecăruia este unică. Mă descurajează să văd că oamenii se jenează sau le este ruşine să-mi spună că sentimentul lor de apartenenţă vine din credinţă. Nu este ceva de care să ne fie ruşine. Credinţa noastră nu este cu nimic mai puţin validă decât inspiraţia, motivaţia şi tendinţa omului de a se refugia în natură, artă sau muzică. Te invit să te bucuri indiferent unde găseşti o comunitate, putere, scop şi linişte sufletească. Faci ceea ce te defineşte. Nu te frământa prea mult unde să găseşti refacere şi odihnă. Să ai credinţă adevărată este un dar pe care mulţi ar dori să-l aibă, dar care pentru atât de multă lume rămâne de neatins.

A şti cine suntem, unde este locul nostru şi care sunt legăturile noastre este vital pentru rezilienţa de zi cu zi. Ne putem aduna rezistenta interioară numai întorcându-ne la adevărata noastră identitate, la amintirile şi experienţele relaţiilor cu cei dragi, din prezent şi din trecut. Cred că toţi oamenii din viaţa noastră cu care ne-am armonizat empatic sunt mereu alături de noi. Putem apela la amintiri din care să hrănim sentimentul de siguranţă, oriunde ne-am afla.

Şi mai cred că relaţia pe care o ai cu tine şi felul în care te tratezi singur vor avea un impact direct asupra felului în care îi laşi pe alţii să te trateze. Trebuie să ştii care este valoarea ta! Respectă comunităţile din care faci parte şi ai grijă de ele cu

atenţie şi cu devotament. Dar fii atent: dacă petreci mult timp în preajma cuiva, vei deveni la fel ca persoana respectivă. Dacă nu vrei să semeni cu ea, nu rămâne acolo. Cercetătorii au demonstrat că începem să semănăm cu cei cinci oameni lângă care petrecem cel mai mult timp.[9] Alege cu atenţie. Şi tine minte: eşti unul dintre cei cinci!

„Perspectiva noastră este
o constelaţie de atitudini,
mentalităţi
şi emoţii care formează o
lentilă
prin care privim lumea.”

CAPITOLUL 7

PERSPECTIVA

ESTE DESTUL DE SIMPLU SĂ DEFINEŞTI perspectiva în artă. Este vorba despre cum putem reprezenta un obiect bidimensional, de exemplu într-un desen, astfel încât să redăm imaginea corectă a înălţimii, lăţimii, adâncimii şi poziţiei, atunci când îl privim dintr-un anumit punct. Adoptarea unei perspective în propria viaţă nu este tot atât de clară. Perspectiva în acest caz este o constelaţie de atitudini, mentalităţi şi emoţii care formează o lentilă prin care privim lumea. Să identificăm de unde porneşte modul în care ne-am construit perspectiva şi chiar noţiunea de schimbare a perspectivei ar putea să devină foarte bine o muncă de o viaţă. Conceptul de adoptare a unei perspective personale este cel de-al doilea pilon al modelului rezilientei.

Perspectiva poate fi considerată o aliniere între două elemente fundamentale: atitudini sau mentalităţi şi emoţii. Să privim mai întâi atitudinea

sau mentalitatea. Carol Dweck a popularizat termenul de „mentalitate”, mai exact „mentalitate de creştere” şi „mentalitate fixă” în lucrarea sa *Mindset: The*

New Psychology of Success (Mindset. O nouă psihologie a succesului). Cartea a avut un impact semnificativ asupra educaţiei dintr-un motiv foarte valabil. Dweck a afirmat că felul în care încadrăm provocările este mai util şi mai important pentru dezvoltarea noastră. Mentalitatea este atitudinea pe care o adoptăm atunci când ne confruntăm cu o provocare. Ea mai poate fi privită şi prin prisma modului în care interpretăm cauzalitatea unui eveniment.

De exemplu, fiul meu Hunter este un jucător de baschet deosebit de talentat. Oamenii spun că este un sportiv înnăscut. Alţii spun că este muncitor şi disciplinat. Prima idee – Hunter are calităţi înnăscute – sugerează că este un sportiv capabil datorită unor factori predeterminaţi, cum ar fi înălţimea, greutatea şi IQ-ul. Acestea sunt trăsături relativ fixe. Invers, persoana care recunoaşte că realizările lui Hunter se datorează

>

dăruirii lui, muncii neobosite şi sacrificiului îşi manifestă mentalitatea de creştere. Ea atribuie succesul lui Hunter şi priceperea pe care a dobândit-o dedicaţiei cu care se antrenează pe teren timp de peste douăzeci de ore pe săptămână.

Desigur, fiecare are o linie de referinţă pentru ce înseamnă abilitate relativă (trăsăturile fixe), dar *ce facem* cu această referinţă este un indicator mai valoros pentru ceea ce suntem cu adevărat capabili să devenim. Să recunoaştem şi să credem că efortul, insistenţa, angajamentul şi dedicaţia care contribuie

la succesul general în sport sau în viaţă este miezul unei mentalităţi de creştere.

Atitudinea pe care o adoptăm când învăţăm şi ne confruntăm cu provocările este extrem de importantă. Atitudinea pozitivă poate chiar compensa lipsa unei priceperi: literatura referitoare la mentalitate arată că, dacă îi oferim cuiva un feed-back într-un fel care pune în evidenţă capacitatea acestuia de a dobândi priceperea lipsă, acea persoană se va simţi motivată să continue – de exemplu: „încă nu stăpâneşti acest lucru corect.” Cuvântul funcţional este „încă.” Atunci când auzim acest cuvânt, mesajul transmis este că într-o zi am putea dobândi acea pricepere. în schimb, când auzim „nu poţi face acest lucru,” punct, ni se sugerează că nu vom fi niciodată în stare să facem acel lucru. Chiar dacă literatura dedicată mentalităţii afirmă în

>

acest caz un adevăr, cred că putem adăuga acestei idei cât de important este ca persoana respectivă să creadă cu adevărat că este capabilă de acel „încă” şi că are potenţial. Dacă un profesor îi spune unui elev că *încă* nu înţelege un concept matematic cum ar fi, de exemplu, ordinea operaţiunilor în algebră, cu speranţa că elevul se va simţi încurajat, dar elevul nu crede că va înţelege vreodată algebra, atunci toate intenţiile bune şi discursul pozitiv vor cădea pe teren steril. Nu speranţa şi optimismul sunt implantate în inima elevului, ci mai degrabă încă şi mai multă dezamăgire, sentimentul că nu va pricepe niciodată.

Pentru a aborda această dimensiune suplimentară

a mentalităţii şi potenţialul ei de a nu funcţiona, dacă persoana în cauză nu crede că sarcina este posibilă, să ne uităm la rolul emoţiei. Deşi oamenii de stiintă behavioristi au susţinut şi au

> , > > > > , demonstrat că gândirea se află pe primul loc şi abia după aceea emoţia sau afectul, pentru mulţi dintre noi sentimentele par a fi într-o legătură directă sau pot acţiona simultan. Distanţa în timp dintre gând şi sentiment este atât de mică încât cele două par să acţioneze simultan. în definiţia pe care o dau eu perspectivei, raportând-o la rezilienţă, mentalitatea şi emoţia sunt aliate, nu variabile de tip cauză-efect. în prezent, gândirea pozitivă este extrem de populară în domeniul autoajutorării; totuşi, încă o dată spun, mă întreb câţi oameni cred că greşesc pentru că nu *simt* acest mesaj. Este important să ne aliniem sentimentele.

Susţin de multă vreme că cea mai mare distantă din lume
este de multe ori cea dintre cap şi inimă. Pe plan intelectual pot să cred cu convingere sau să ştiu ceva temeinic. Sunt capabilă, cu toată anvergura mea intelectuală, să ştiu că ceva este adevărat, dar inima mea poate resimţi în continuare anxietate, spaimă sau durere. Or, mintea îmi poate reveni la un anumit gând în repetate rânduri, în ciuda faptului că „sunt capabilă de mai mult decât atât."

Pentru mine, perspectiva trebuie să treacă dincolo de practica intelectuală a pozitivităţii şi potenţialului. Trebuie să ne aliniem capul şi inima. Prin această aliniere putem într-adevăr să ştim şi să credem şi prin urmare putem acţiona corespunzător. Este

nevoie să ştim şi să simţim că trebuie să fim autentici. Din nou, mentalitatea şi atitudinea, care se manifestă în sentimentele noastre şi beneficiază de intuiţia noastră, sunt cele care formează perspectiva autentică. Vă voi prezenta câteva cazuri, pentru a clarifica această idee.

O IMPORTANTĂ SCHIMBARE DE PERSPECTIVĂ

Terminasem o prezentare pentru peste trei sute de militari, femei şi bărbaţi, dintr-o bază a armatei. Discutasem toată după-amiaza despre reziliență, rezistenţă mentală şi gestionarea suferinţei emoţionale. Un ofiţer s-a apropiat de mine şi mi-a spus că aprecia ceea ce avusesem de spus şi că dorise să întâlnească o persoană ca mine, pentru a pune o întrebare. Voia să ştie de ce era „blocat.” în prezentarea pe care o făcusem mă oprisem asupra ideii că uneori ne blocăm într-un punct, acesta fiind un semn că undeva există o informaţie nerezolvată, care trebuie stocată în alt mod.

Ofiţerul mi-a explicat că în ultimii treizeci de ani ai carierei sale militare fusese plecat de mai multe ori în misiune în străinătate. S-a gândit că văzuse multe lucruri pe care o persoană obişnuită nu le poate vedea. Pierduse oameni buni şi cunoscuse pe propria piele suferinţa războiului şi a serviciului militar. Ofiţerul mi-a spus că din fiecare misiune cineva se întoarce acasă nu numai cu răni fizice, ci şi cu cicatrici emoţionale. Mi-a mai spus că aceste cicatrici nu se

văd, dar că cei apropiaţi le pot simţi. „Probabil că pentru străini aceşti soldaţi par a fi bine, dar familiile lor vă vor spune că nu sunt. Poate fi vorba despre coşmaruri, iritabilitate sau doar o privire pierdută, dar omul iubit nu s-a mai întors acasă aşa cum a plecat.” Ofiţerul mi-a spus că acesta era punctul în care se blocase. „Am trăit aceleaşi evenimente cu cei care au fost diagnosticaţi cu sindrom de stres posttraumatic, dar eu nu l-am avut. Ce nu este în regulă cu mine, doamnă doctor?” m-a întrebat. „Sunt un ticălos lipsit de inimă? Nu înţeleg de ce unii oameni ajung să sufere atât de mult.” Reţinându-şi lacrimile, mi-a spus: „Eu de ce nu am clacat?”

Am vorbit puţin despre cum a intrat în armată şi de ce a rămas acolo atât de mult. Mi-a explicat că după fiecare misiune şi experienţă simte că a devenit mai puternic. Viziunea lui asupra lumii s-a lărgit. Fiecare misiune i-a adus mai multă compasiune şi preţuire pentru viaţă. Mi-a spus că fiecare experienţă l-a făcut să-şi iubească mai mult familia şi să-şi dea seama că armata era vocaţia lui. După cum am observat, părea că în timp ce mulţi alţii reveneau acasă cu stres posttraumatic, el venea cu creştere posttraumatică. Ca şi când timpul ar fi stat în loc. Zgomotul făcut de trei sute de soldaţi s-a estompat în fundal. Acest ofiţer experimentat s-a uitat la mine de parcă tocmai descifrasem un cod. A încuviinţat dând din cap şi m-a luat de mână. Mâna lui mare, brăzdată de cicatrici vizibile o făcea pe a mea minusculă. Cu deosebită blândeţe şi delicateţe mi-a spus: „Da, doamnă doctor, aveţi dreptate. Eu am ales să mă

dezvolt. Abia aştept să mă duc acasă şi să-i spun soţiei mele.”

Când descoperim un adevăr, mintea, corpul şi sufletul nostru se aliniază, iar perspectiva noastră devine limpede precum cristalul. însă, este important să subliniez, nu vreau să spun că stresul posttraumatic este o alegere. în exemplul nostru, persoana respectivă a făcut legătura cu acest cadru sau a identificat procesul de creştere, care s-a dovedit a fi adevărat în cazul său.

O MICĂ, DAR IMPORTANTĂ SCHIMBARE DE PERSPECTIVĂ

Să privim acelaşi lucru şi din alt punct de vedere. în fiecare toamnă, copiii din şcolile gimnaziale de pe tot cuprinsul provinciei Ontario participă la un eveniment numit cros. Elevii din clasele 3-8, cu o pregătire minimă, iau parte la o cursă de alergare ce se desfăşoară de obicei într-un parc sau într-o zonă protejată. Câştigătorii de la fiecare categorie de vârstă sunt invitaţi să concureze şi la nivelul următor. Pentru că sunt o

> >

mamă care are şi serviciu, uneori programul de muncă nu-mi permite să ajung la unele dintre evenimentele copiilor, dar mă duc să-i iau la sfârşit.

Odată i-am spus Avei că urma să vin s-o iau din parc la sfârşitul zilei. Când am ajuns şi am văzut-o pe Ava de la distanţă, simţul meu de mamă ştia deja că nu avusese o zi prea bună. Am văzut-o că încerca să

se stăpânească – ca să nu izbucnească în plâns obişnuieşte să-şi muşte buza de jos. Apropiindu-mă de ea, m-am gândit ce puteam să-i spun ca să o consolez: „Draga mea, nimeni nu ia în serios un cros”; „Iar acesta nu va apărea în curriculum vitae”; „Oricum te vei putea înscrie la o şcoală bună.” Gândurile de felul acesta m-ar fi putut linişti pe mine, dar pe un copil de zece ani, nu prea.

Când m-am apropiat de Ava, nu aveam nimic de spus care să o fi liniştit, aşa că am strâns-o doar în braţe, cât am putut de tare. în siguranţa îmbrăţişării mamei, toate emoţiile pe care Ava se străduise să le ţină în frâu au copleşit-o. Am dus-o pe fiica mea hohotind de plâns într-o parcare. Printre suspine şi lacrimi mi-a spus: „Mama, mă simt atât de umilită!” Ca mamă şi psiholog, m-am simţit îngrozitor. Mă îngrijorează copiii care se simt umiliţi. Pentru un copil este emoţia cel mai dificil de gestionat, din care îşi revine cel mai greu. Umilirea duce la traumă. Umilirea naşte ruşine. Iar ruşinea ne fură pur şi simplu viaţa. Este mai uşor să sprijini un copil furios sau trist, decât să încerci să ajuţi un copil care se simte umilit. Tot ce puteam face era să o ţin mai departe în braţe. „Mamă, am ieşit pe locul doi”, mi-a spus ea. Mintea mea n-a procesat informaţia chiar imediat. „Ava, glumeşti? Am crezut că este ceva serios! Pentru numele lui Dumnezeu, eu ţin lecţii despre perspectivă şi este clar că tu nu ai niciuna!” Ava s-a tras înapoi şi mi-a spus: „Perspectiva mea este clară, mamă: am fost prima dintre cei care au

pierdut azi!”

Am rămas fără grai. îmi amintesc că în clipa aceea mi-am spus: *Doamne sfinte, ce-am făcut! Cum de am crescut un copil atât de concurenţial, de sensibil?* Mi-am spus că Ava nu avea perspectivă şi că trebuia să remediez acest lucru mai târziu. Dar, aşa cum cred că pot să relateze mulţi părinţi, viaţa merge mai departe şi uiţi de lipsa de perspectivă a copilului!

Fix un an mai târziu, când infamul cros s-a desfăşurat din nou, Ava îşi pregătea sacoşa pentru ziua respectivă. Mi-am adus aminte ce se întâmplase cu un an în urmă.

„La naiba! Ava, nu ne-am ocupat de perspectiva ta asupra cursei, am spus eu la o clătită. Hai să avem o mică discuţie despre diferenţa dintre a fi concurent şi a fi participant. Ar trebui să fie o distracţie. Nu-l lua prea tare în serios şi nu fi asa de dură cu tine.” Ştiam în sufletul meu că aceste cuvinte

»

se evaporau şi că Ava nici nu le auzea. S-a uitat la mine cu o privire de gheaţă şi a proclamat: „Nu anul ăsta, mamă. Crosul ăsta îl câştig.”

Am început să povestesc afirmând că uneori îmi scapă, probabil, unele evenimente şi de obicei acest lucru mă răneşte. Atunci a fost diferit. M-am gândit la cros binecuvântând bucuroasă faptul că aveam ore la universitate şi nu puteam asista la desfăşurarea lui. De fapt, nu am vrut să fiu de faţă, gândin- du-mă că Ava va îmbrânci alţi copii, iar eu nu voiam să văd asa ceva!

«

La sfârşitul zilei am luat-o pe Ava din parc, la fel ca în anul anterior. De această dată zâmbea şi a venit spre mine alergând nerăbdătoare. Pentru o clipă m-am gândit că nu voiam să fi câştigat – m-am gândit că se îndrepta spre perfecţionism şi standarde irealizabile în viitor. Am hotărât că era în interesul ei să minimizez semnificaţia unei victorii, ca să o protejez de suferinţe viitoare.

N-a fost cea mai bună decizie a mea! Aruncându-se în braţele mele jubilând de-a dreptul, a strigat: „Astăzi a fost cea mai frumoasă zi din viaţa mea!" Iar răspunsul meu, de care nu sunt prea mândră, a fost: „Chiar aşa? Atât de mult le pasă oamenilor de un cros?" De îndată ce am rostit cuvintele, am ştiut că i-am dat Avei motiv să facă terapie la vârsta adultă! Mi-am cerut scuze imediat şi i-am cerut să-mi povestească cum a fost.

Ava mi-a explicat că a fost extraordinar şi că era mândră de ea, deşi a ieşit pe ultimul loc. Creierul meu se străduia din nou să ţină pasul. în cazul când v-aţi întrebat vreodată dacă psihologii ştiu cum să se poarte cu copiii lor, vă asigur eu, nu ştiu! Tot ce mi-a dat prin cap să spun a fost: „OK, povesteşte-mi mai mult despre cum a decurs ziua."

Ava mi-a explicat că, în pofida pregătirii ei şi a dorinţei de a câştiga, şi-a schimbat planurile pe parcurs. Alt copil, care întâmplător avea nevoi speciale, a întrebat-o pe Ava dacă voia să alerge împreună. Iar Ava a ales să alerge alături de prietena ei. „Mama, a fost ceva atât de special! Am avut o

cursă grozavă şi în ultima clipă am lăsat-o să termine înaintea mea, ca să nu iasă ultima!”

Stăteam în parcare ascultând-o pe Ava povestind despre cros şi lacrimile mi se rostogoleau pe obraji. A ridicat privirea spre mine şi m-a întrebat: „Mama, am făcut bine? De ce plângi?” I-am răspuns: „Da, Ava, ai făcut bine. Asta înseamnă perspectivă şi sunt cum nu se poate mai mândră de tine.”

PERSPECTIVA ÎN ACŢIUNE

Pentru mine, perspectiva înseamnă exersarea agilităţii minţii. Putem fi avizi să ne atingem ţelurile. Putem fi concentraţi şi hotărâţi. Dar la o adică, ne putem schimba rapid gândirea. în imaginea de ansamblu, este cu adevărat important şi modul în care putem stabili priorităţile.

Vă dau ca exemplu participarea mea la o întâlnire regională recentă, la care se discutau schimbări majore în peisajul educaţional. Rolurile oamenilor aveau să se schimbe şi exista

> >

posibilitatea de a trebui să redenumim anumite poziţii. Poziţiile continuau să existe, dar titlurile şi responsabilităţile se puteau modifica. în sală se simţea nivelul crescut de anxietate şi oamenii erau înnebuniţi de ideea schimbării. în momentul

acela mi-am pus întrebarea la care mă întorc mereu când se întrevede o schimbare şi când frica pare scăpată de sub control: „îmi va afecta această schimbare familia?” Am recunoscut imediat că nu va

avea niciun impact asupra familiei mele şi anxietatea s-a evaporat. Un membru al grupului a exclamat: „Această măsură va omorî departamentul şi oamenii vor fi devastaţi.” Am replicat cu voce tare şi destul de răspicat, ca să audă tot grupul: „Nu, nu va omorî pe nimeni.” O femeie m-a întrebat cum puteam să rămân atât de calmă în faţa perspectivei de schimbare la locul de muncă. Am răspuns: „Pentru că exact despre asta este vorba – despre muncă. Dar nu ne ameninţă niciun pericol real.”

Ei bine, aş fi putut striga în vânt, din trei capete. Se pare că a-ţi păstra perspectiva într-o încăpere în care ceilalţi nu o prea au nu-ţi aduce multă apreciere.

Alt exemplu se referă la folosirea limbii şi perspectivă. Să ne gândim, de exemplu, la ce se întâmplă când oamenii afirmă lucruri precum: „Vai de mine, poţi să mori pentru desertul ăsta,” sau „l-aş omorî dacă ar face aşa ceva,” sau „Brrr, trebuie să mă duc să-mi văd părinţii de Ziua Recunoştinţei – drumul este un calvar.” Pentru oamenii care au suferit o pierdere, moartea cuiva şi o traumă reală, limbajul acesta hiperbolic produce furie. Perspectiva devine mai severă în condiţii de pierdere şi durere. Perspectiva se formează şi în funcţie de sistemul nostru de valori. Cuvintele sunt importante. Când oamenii folosesc un limbaj încărcat emoţional ca cel din exemplele anterioare, se măreşte clivajul nerostit între cei care au trecut printr-o traumă şi cei care nu au trecut. Dacă ai trecut printr-o traumă, îţi trăieşti viata ca şi cum nu ai mai fi la fel cu toti ceilalţi. Eşti

diferit. între tine şi restul lumii există o diferenţă invizibilă. Voi > , vorbi mai mult despre acest subiect mai târziu.

PERSPECTIVA PRACTICĂ

Mă interesează cum putem ajuta oamenii să-şi dezvolte un simţ al perspectivei sănătos, fără să treacă neapărat prin traume, suferinţe, dureri sau pierderi. Pentru a rezolva această problemă putem porni de la ideea fundamentală potrivit căreia suntem, prin structura noastră, făcuţi să luptăm. Suntem meniţi să trecem prin dificultăţi. Dacă viaţa nu ne aruncă în faţă provocări, nu ne schimbă.

Nu suntem făcuţi să trecem prin copilărie şi adolescenţă nevătămaţi. Din păcate, mulţi părinţi cred că trebuie să-şi protejeze copilul de tot şi de orice. Bineînţeles, trebuie să ne protejăm copilul de pericole şi ameninţări adevărate. Trebuie să ne ocupăm de bătăliile pe care ei nu sunt pregătiţi să le înfrunte, dar trebuie, în acelaşi timp, să le acordăm şansa de a învăţa şi de a creşte. Scriitoarea Barbara Coloroso, o respectată conferenţiară şi consultantă în domeniul parentingului şi învăţământului, spune că trebuie să le oferim copiilor ocazia de a învăţa să ia decizii adecvate vârstei lor. Exemplul ei clasic pentru copiii foarte mici este întrebarea: pijamaua roşie sau cea albastră. Ea îi invită pe părinţi să-şi întrebe copilaşul: „Di- seară când mergem la culcare, ai vrea să pui pijamaua albastră sau pe cea roşie?”[1] Poate părea simplist, dar copiii foarte mici care învaţă să ia

decizii adecvate vârstei lor încep să-şi dezvolte încrederea în propria persoană. Când sunt într-o încăpere plină de adulţi şi nimeni nu este în stare să decidă unde ar fi mai bine să mâncăm – „Nu ştiu, unde ai vrea să mergem?" „Nu ştiu, dar *tu* unde ai vrea?" – râd în sinea mea spunân- du-mi, *Dacă părinţii v-arfi lăsat să vă alegeţi pijamaua, nu am fi avut acum acest dezastru!* Trebuie să-i lăsăm pe copii să ia decizii, să înţeleagă consecinţele normale şi să înveţe din ele. în psihologie folosim termenul „eşec înainte." Este posibil să ne confruntăm cu o nereuşită, dar acea nereuşită este un pas înainte în procesul de învăţare.

PERSPECTIVA ÎNVĂŢĂRII

Perspectiva se formează pe măsură ce înaintăm în vârstă, iar când adultilor nu li s-a oferit ocazia să înveţe că există consecinte, se zbuciumă. în educaţie vorbim de o abordare numită „parentingul elicopter." Este acea situaţie în care sistemul parental se învârteşte în jurul copilului, pregătit să intervină la cel mai mic semn de pericol sau dificultate. Ca educator, simt lipsa părinţilor elicopter, pentru că acum ne confruntăm cu un obicei de parenting cunoscut drept „parenting în plug de zăpadă" sau, dacă ne referim la un spaţiu cald, îl putem numi „parenting – maşină de tuns iarba."

în acest caz ideea este că, spre deosebire de

părinţii elicopter, care intervin ori de câte ori se iveşte un pericol, părinţii – plug de zăpadă curăţă perfect cărarea înaintea copilului, astfel încât acesta nici nu-şi dă seama că ar exista vreo problemă. Se formează de aici un copil care nu ştie să rezolve probleme, să ia decizii sau să înveţe din greşeli şi care de obicei este lipsit de abilitatea de a-şi construi o perspectivă. Iată exemplul unui părinte – plug de zăpadă care avea intenţii bune, dar care nu îi făcea copilului niciun bine!

Un părinte mi-a dat telefon să-mi spună că era foarte îngrijorat, fiindcă fiul lui urma să fie scos dintr-o echipă de baschet de elită, la care juca de două sezoane. Părintele se temea de impactul pe care l-ar fi putut avea respingerea asupra fiului său. Mă întreba pe mine, pentru că studiez reziliența, ce ar trebui să facă. M-a durut inima pentru el. Ca părinte care am făcut parte din nenumărate comisii de selecţie în multe sporturi, am înţeles îngrijorarea acestui tată şi cât de greu este să-ţi vezi copilul trecând prin încercări de acest fel. Ca părinţi ne simţim neputincioşi.

Ca tată, voia să ştie cum îl putea sprijini pe fiul său la baschet, dacă îşi pierdea locul în echipă. I-am vorbit despre tot ce ştiam mai preţios în legătură cu reziliența. Michael Jordan nu a reuşit să intre în echipa de baschet a liceului. Tom Brady s-a calificat pe locul 199 în selecţia Ligii Naţionale de Fotbal. Am întocmit un plan pentru familia respectivă şi m-am

preocupat să-i sprijin să treacă prin această situaţie. După o pauză lungă, tatăl mi-a spus: „Crezi că dacă ajut financiar echipa, vor fi obligaţi să-l selecţioneze pe fiul meu?”

PERSPECTIVA RAFINATĂ

Aşa cum am mai spus, mulţi dintre cei cu care am lucrat şi care şi-au rafinat perspectiva îmi povestesc că au reuşit să facă acest lucru după o mare pierdere, suferinţă sau traumă. Intenţia mea este să ajut oamenii să-şi construiască o perspectivă fără a fi obligaţi să treacă printr-o asemenea durere profundă. Cred că acest lucru este posibil cultivând empatia şi compasiunea. Trebuie să ne păstrăm inima modestă. Şi putem, dacă le suntem de folos altora. Nu este niciodată prea devreme să începem.

Sheri Madigan şi colegii ei de la Alberta Childrens Hospital Research Institute‡ scriu că părinţii şi fraţii îi pot învăţa pe alţii ce este empatia, arătându-le cum să valorifice sentimentele; cum să facă legătura dintre sentimente, gânduri şi comportamente; şi construind acasă un climat de empatie.[2] Ca adulţi, putem aplica aceste practici în viaţa personală şi profesională. Când ne loveşte o mare tragedie şi o vedem la ştiri, ni se spune adesea să-i ţinem aproape pe cei dragi sau să le spunem ce simţim înainte de a fi prea târziu. în acel moment, cei mai mulţi dintre

‡ Institutul din Alberta care se ocupă de cercetări medicale pentru copii (n. *trad.)*

noi ne oprim, ca să-i mai strângem o dată în braţe sau le telefonăm să le spunem că îi iubim. Din păcate, recădem apoi în capcana suprasolicitărilor, suntem prea ocupaţi şi ne bazăm pe faptul că cei care contează cel mai mult pentru noi ştiu deja acest lucru.

Un exerciţiu important pe care îl poţi face ca să-ţi rafinezi perspectiva este să pui în aplicare lista lucrurilor care contează cel mai mult. Poţi să o faci printr-un exerciţiu numit flux de scriere liber. Aşterne pur şi simplu ideile pe hârtie. Fără să judeci – notează!

- Pentru ce eşti recunoscător?
- Fără ce nu poţi trăi?
- Ce fel de persoană vrei să fii?
  - Dacă te-ar descrie cineva în cinci cuvinte, care ar fi acelea?
- Care ai vrea tu să fie acele cuvinte?

Foarte repede întocmim liste cu ce avem de făcut, dar rareori facem liste cu „a fi.” Scrie-ţi propria listă cu „a fi.” în perioada în care am trecut prin izolarea impusă de COVID-19, când soţul meu lucra şi el de acasă, plus trei adolescenţi care făceau şcoală de acasă, plus doi câini şi trei pisici salvate, unul dintre punctele de pe lista mea cu „a fi” era zilnic „fii răbdătoare!” Toţi aveau nevoie de un partener, de un părinte calm şi prezent, nu de unul nervos şi obosit.

- Cine vrei să fii?
- Ce vrei să-şi amintească copiii din copilăria lor?

Sau:

- Cum vrei să-şi amintească de tine prietenii şi familia?
- în ce fel de corp vrei să trăieşti? (Trăieşti acum într-un corp plin de regrete, durere şi dezamăgire sau într-un corp plin de recunoştinţă, bucurie şi calm?)

Mă doare inima să văd cât de multi oameni trăiesc cu re- J
gretul că nu şi-au făcut inventarul vieţii înainte de a-i lovi tragedia. „Măcar dacă...” sunt cuvintele pe care aş dori să nu fie nimeni obligat să le rostească.

Mă linişteşte şi faptul că mărimea de la blugi şi curăţenia casei nu mă vor urmări până în mormânt. Iar dacă dintr-un motiv sau altul te urmăresc, îţi acord permisiunea să le ignori. Să ne canalizăm energia spre ceva care contează cu adevărat. Doar nu vrei să ajungi să spui la sfârşit „Măcar de-aş fi încercat să ajut oamenii la fel de mult cât m-am străduit să slăbesc cinci kilograme!”

Aşa cum îi spun micului meu trib de cinci oameni, tot ce ştiu sigur în viaţă este că atunci când voi pleca din această lume, voi pleca iubindu-i mai presus de orice.

„Când schimbi felul
în care priveşti lucrurile,
lucrurile pe care le priveşti
se schimbă."

WAYNE DYER

ASOCIEREA OBICEIURILOR

Este util să ne obişnuim să ne exprimăm recunoştinţa în fiecare zi. Recunoştinţa este antidotul anxietăţii şi te ajută să menţii o perspectivă clară. Nu poţi să te gândeşti în acelaşi timp cu ce ai fost binecuvântat şi ce te frământă. Exerciţiul comportamental pe care îl recomand se numeşte asocierea obiceiurilor. James Clear are o carte extraordinară despre acest subiect: *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Gooh Habits &Break Bad Ones (Atomic Habits. O cale uşoară şi eficientă de a-ţi forma obiceiuri bune şi a scăpa de cele proaste);* dacă vrei să mergi mai departe în exersarea schimbării obiceiurilor, această carte este cea mai bună în domeniu.

Pe scurt, ideea cu asocierea obiceiurilor este următoarea: dacă vrei să-ţi formezi un comportament nou, care să devină obicei, împerechează-l cu un obicei pe care îl ai deja. De exemplu: sunt un băutor de cafea înveterat. Este un obicei pe care îl practic în fiecare dimineaţă, neabătut. Oriunde m-aş afla pe lumea aceasta, primul gând al zilei este să găsesc cafea. Nici măcar nu trebuie să fie o cafea bună. Nimeni nu-mi spune: „Mâine dimineaţă, Robyne, să nu uiţi să bei cafea când te trezeşti!” Este un obicei înrădăcinat. Fie, poate că este o dependentă.

>

Acum, dacă vreau să-mi schimb un comportament sau să adaug unul nou, trebuie să-l asociez cu băutul cafelei. în fiecare dimineaţă când iau în mână cana

de cafea, gestul îmi aminteşte să-mi exersez noul obicei. în acest caz, recunoştinţa. Cu o cană de cafea caldă în mână, mă gândesc la lucrurile care contează cel mai mult. îmi exprim recunoştinţa pentru familia mea, pentru sănătate, pentru posibilitatea de a le veni în ajutor altora şi îmi spun rugăciunea. Ritualul cafelei a devenit o sărbătorire cotidiană a Zilei Recunoştinţei, în care sunt mai puţine vase de spălat şi mai puţină curăţenie de făcut. îmi încep ziua cu gândul la tot ce am şi este binecuvântat. Este fascinant că pierdem douăzeci de minute încercând să găsim ceva pe Netflix, dar mulţi dintre noi nu reuşim sau nu avem timp să ne gândim că am putea să numărăm binecuvântările din viaţa noastră! Putem schimba însă această stare de fapt. Ne trebuie doar câteva obiceiuri noi în arsenal!

Care este cel mai bun obicei de la care poţi să porneşti şi pe care îl poţi asocia pentru a te ajuta să-ţi menţii perspectiva?

Poate că furtunile pe care le-ai întâmpinat în viaţă nu au fost menite să te distrugă, ci mai degrabă să netezească drumul pentru ceva mai bun. Nu poţi duce o viaţă pozitivă, având o gândire negativă. Perspectiva are importanţă. Instrumentul cel mai uşor disponibil pentru menţinerea perspectivei este mind- fulness.

„Nu timpul este cel care
vindecă,
ci acceptarea.”

CAPITOLUL 8

ACCEPTAREA

RENUMITUL ACTOR CANADIAN MICHAEL J. FOX, cel care s-a remarcat interpretându-l pe Alex P. Keaton în filmul de televiziune *Family Ties* şi pe Marty McFly în clasicul serial *Back to the Future,* este un adevărat campion al acceptării. Diagnosticat în 1991 cu un început de Parkinson, Fox este un exemplu viu de rezilienţă. în cartea sa *Looking Up: The Adventures of an Incurable Optimist (Priveşte înainte. Aventurile unui optimist incurabil),* Fox arată cât de mult l-a tentat să se izoleze de toţi şi să sufere în singurătate şi tăcere. Când i s-a pus diagnosticul, a vrut să ridice ziduri şi să se protejeze de lumea exterioară. în schimb, a învăţat importanţa încurajării, pe care o descrie ca perspectivă psihologică, intelectuală şi spirituală care l-a ajutat să accepte şi să se lupte cu boala Parkinson. Fox sintetizează perfect acceptarea:

„Acceptarea nu înseamnă resemnare; înseamnă să înţelegi că ceea ce este este şi că trebuie să existe o cale de a trece prin aşa ceva.”[1]

Lucrând cu oameni, inclusiv cu studenţi timp de aproape două decenii, întrebarea care mi s-a pus cel mai des a fost „De ce?”

- De ce mi se întâmplă mie acest lucru?
- De ce ar face el asa ceva?
- De ce simt asa?
- Am făcut totul exact cum trebuia, de ce s-a întâmplat acest lucru?
- Nu sunt oameni buni, de ce au primit acest lucru?

Lista ar putea continua la nesfârşit. Din când în când cineva îmi punea o întrebare de alt fel şi întotdeauna simţeam o gură de aer proaspăt! „Robyne, iată povestea mea. Cum mă descurc cu ea? Ce ar trebui să fac? Cu cine să discut? încotro să mă îndrept?” îmi amintesc că mă simt uşurată atunci când oamenii mă întreabă cum să acţioneze. întrebările care încep cu „de ce” îmi arată că te-ai blocat încercând să înţelegi situaţia. Am întâlnit oameni care au rămas blocaţi în întrebarea „de ce” toată viaţa, fără a găsi vreodată răspunsul. De parcă întrebarea ar răsuna într-o cameră cu ecou. Ne întoarcem la ea când suntem obosiţi, copleşiţi sau epuizaţi, pentru că ne este un fel de prieten vechi – prezentă permanent şi uşor accesibilă.

Nu întâmplător primele departamente academice au fost cele de filozofie veche, iar unii ar putea susţine că filozofii pun şi astăzi aceeaşi întrebare, „de ce”! Pentru că întrebările ne permit să rămânem alături de ele. Filozofăm, cântărim, ne întrebăm, ne imaginăm, facem ipoteze. Toată gândirea aceasta

este minunată, dar nu ajungem cu adevărat la niciun răspuns – şi astfel rămânem blocati.

Vedem şi întrebări importante ale vieţii care ne ţin blocaţi, precum „Ce înseamnă o viaţă bună?” Majoritatea filozofilor la care ne raportăm au diverse păreri despre această întrebare!

Aristotel a considerat că era vorba despre folosirea facultăţilor raţionale. Socrate a crezut că o viaţă bună se bazează pe capacitatea omului de a reflecta asupra existenţei sale şi de a-şi pune întrebări cu privire la lumea înconjurătoare. Plafon a susţinut că viaţa bună înseamnă să aspiri către o cunoaştere superioară şi să te dedici binelui comun. Pentru mine, interesant este faptul că aceeaşi întrebare li se adersează oamenilor care apelează la psiholog. Dar direcţia este cu totul diferită. în psihologie vom vedea probabil răspunsuri care se aliniază ideii de autoajutorare.

Deci, cum facem să ne referim la partea de viaţă, dincolo de aceea de gândire? Răspunsul: acceptarea. Scopul pe care îl urmărim prin acceptare este să trecem de la întrebările care încep cu „de ce,” la cele referitoare la acţiune. Este interesant că acceptarea este simplă în teorie, dar în practică nu este la fel de uşoară. Este util să ţinem minte că oricât de mult ne-am gândi la autoperfecţionare, nu vom compensa lipsa acceptării de sine.

Psihologii specializaţi în terapie cognitiv comportamentală vorbesc despre importanţa felului în care vedem lumea, pentru că acesta ne determină comportamentul. în domeniul terapiei cognitiv

comportamentale (sau TCC) există practica recadrării sau difuziunii. Un exemplu simplu ilustrează practica recadrării, bazată pe puterea limbajului: dacă le spun copiilor că *trebuie* să-şi facă curăţenie în cameră, răspunsul lor natural este să se opună şi să fie dezamăgiţi. Puţini sunt cei care le spun copiilor că *trebuie* să lase temele şi să se ducă la distracţie. Şi chiar dacă le-am spune copiilor că *trebuie* să se ducă să se distreze, de exemplu la o petrecere, simpla noţiune de a fi obligaţi să se ducă şi să se distreze face activitatea respectivă mai puţin simpatică!

Dacă modificăm exprimarea înlocuindu-l pe „trebuie” cu „ai putea să,” adăugăm o nuanţă de privilegiu şi entuziasm, în practică, am putea spune ceva de genul: „Aş putea să învăţ să-mi gestionez stresul.” Formularea stimulează curiozitatea, valorificarea oportunităţii şi interesul, pentru că implică existenţa unei eventuale soluţii. La polul opus, formularea „Trebuie să găsesc o cale de a combate stresul” produce şi mai mult stres şi chiar frământare. Dacă nu ai reuşit deja să combaţi stresul, cât de probabil este să reuşeşti de acum înainte?

Este uimitor cât de repede se liniştesc oamenii atunci când descoperă o nouă perspectivă asupra provocării sau situaţiei lor dificile. Iar aceasta este una dintre valorile fundamentale ale psihoterapiei. Terapeutul îţi va arăta ca într-o oglindă ceea ce vede că îi spui, poate punând altfel accentul sau adăugând câteva detalii fundamentale. Ador momentele când oamenii spun „aha,” procesând deodată informaţia

într-un mod diferit, rupând astfel lanţul îngrijorării, fricii şi ruşinii sau când ideile dau buzna printr-o fereastră nou deschisă şi oamenii sunt cuprinşi de uşurare şi bucurie.

Uneori mă simt frustrată, pentru că aceste momente se petrec când vor ele! Mi-ar plăcea să se producă mai repede. De exemplu, treceam nu demult printr-o situaţie dificilă la muncă şi eram atât de nervoasă încât nu reuşeam să-mi adun mintea şi inima. Din punct de vedere intelectual ştiam cum trebuia să reacţionez, dar emoţiile nu mă ajutau. în drum spre casă mi-am dat seama că, dacă situaţia aceea nu ar fi fost atât de stresantă şi dificilă, nu m-aş fi gândit niciodată să-mi schimb locul de muncă. Dacă nu aş fi plecat de acolo, nu aş mai fi scris această carte! Am avut nevoie de acea furtună ca să-mi croiesc un drum nou, pe care altfel nu l-aş fi descoperit.

Uneori acceptarea este evazivă. în acest caz avem nevoie să stăm de vorbă cu alţii şi să găsim sprijin. Terapia este un mijloc care ne ajută să ne descoperim drumul când suntem blocaţi. O persoană de încredere te poate ajuta să scoţi la lumină ceea ce te retine.

O altă idee care trebuie avută în vedere în legătură cu acceptarea este că unii oameni ar putea să nu fie pregătiţi să se elibereze şi să meargă mai departe. îmi amintesc de discuţia cu un militar care mi-a spus că, dacă „ar trece peste” ceea ce i s-a întâmplat în timpul misiunii, ar însemna că îşi

dezamăgeşte camarazii care au făcut sacrificiul suprem. Acest militar îşi simţea coşmarurile, relaţiile rupte şi furia permanentă ca pe o pedeapsă pentru că se întorsese acasă viu. Altă dată am stat de vorbă cu o mamă care îşi pierduse fiul. Mi-a spus că s-ar fi simţit copleşită de vinovăţie şi ruşine dacă ar fi avut o zi bună. Dialogul ei interior negativ ar fi ridiculizat-o cu acuzaţii de genul: „Ce fel de mamă eşti? Fiul tău este mort şi tu mănânci la restaurant?" Această mamă suferea de nevoia de a-şi întreţine suferinţa în semn de loialitate fată de fiul ei.[3] [3] [3]

Să le spui oamenilor că trebuie să treacă peste şi să meargă mai departe nu funcţionează. Trebuie să înţelegem caracterul complex pe care îl are pentru om fiecare poveste şi fiecare experienţă.

NU VREM O ECHIPĂ ÎN CARE TOTI SUNT TOM BRADY![9]

Dar nu toate situaţiile de acceptare se referă la o pierdere.
Unele au legătură cu felul în care ne vedem pe noi înşine în
lume. Pentru exemplul următor este bine să ştim că Tom Brady
este fundaş în Liga Profesionistă de Fotbal American (NFL)

„Majoritatea situaţiilor
se vor rezolva în cele
din urmă, dar nu toate.
Uneori vei lupta vitejeşte
şi vei pierde. Alteori te vei
strădui din răsputeri, dar
vei
înţelege că nu există altă
soluţie decât să renunţi.
Acceptarea este o
încăpere
mică, în care nu răzbate
niciun zgomot."

CHERYL STRAYED

care a jucat la echipa New England Patriots douăzeci de sezoane şi a câştigat şase din cele nouă campionate anuale Super Bowl la care a participat. Este un mare sportiv şi tipul clasic de legendă a fotbalului american. în calitatea mea de suporter al echipei Dallas Cowboys îmi vine greu să scriu aceste cuvinte, dar faptele sunt fapte.

După o prelegere la o bază militară, un soldat tânăr m-a întrebat dacă îi pot acorda un minut din timpul meu. Mi-a spus că voia să ştie ce să faci atunci când nu poţi accepta ceva. Mi-a spus direct: „Niciodată nu mă voi putea împăca cu faptul că am doar 1,67 m – niciodată, dar niciodată. Toată viaţa am fost scund şi am muncit mai mult decât toti ceilalţi, dar nu con- teazã."

Soldatul mi-a spus că suferinţa comparaţiei sociale nu-l părăseşte niciodată – era obsedat de faptul că „întotdeauna este tipul cel mai scund din încăpere" şi de poreclele care i se atribuiau. Era în fruntea clasei la pregătirea militară şi cel mai grozav din lume pentru o clipă doar, până când vedea fotografia. Mi-a spus că pe lângă ceilalţi ofiţeri părea un copil. „Lumea îmi joacă o festă crudă în fiecare zi, doamnă doctor," a continuat el. „Nu mă pot gândi decât la asta – sunt mic ca naiba!"

Am fost uimită de intensitatea furiei acestui soldat împotriva lui însuşi. Mie mi se părea că era de înălţime medie! Mi-am dat seama că povestea pe care o scrisese despre el însuşi era o naraţiune perpetuă, care genera un cerc vicios. Am tras adânc aer în piept. Am dat din cap afirmativ. M-am gândit cum i-aş fi putut oferi cel mai bun sprijin în acel

moment. Cred că oamenii pot fi bine intenţionaţi când vor să ajute, dar de fapt înrăutăţesc situaţia. De exemplu, m-am gândit câţi i-ar spune „Nu eşti chiar atât de scund! înălţimea medie în America este 1,70 – nu ai decât trei centimetri mai puţin. Las-o baltă!” Sau, cu cizmele sunt sigură că ajungi la 1,73 m!” Cei mai mulţi vor să-i împiedice pe alţii cât mai repede să fie supăraţi sau să se simtă prost, pentru că nu le place să aibă în preajmă asemenea trăiri. De aceea, când încearcă să liniştească un om supărat, o fac de fapt în beneficiul propriu. Este important totuşi să privim adevărul în faţă şi să acceptăm sentimentele oamenilor, chiar dacă nu suntem de acord cu ele.

în cazul acela, îmi amintesc că m-am gândit: *Când sunt atâtea lucruri pentru care trebuie să-şi facă griji un militar, tu te frământi că eşti scund! Scuteşte-mă!* Bineînţeles că nu am rostit cu glas tare aşa ceva. în schimb, i-am arătat ca într-o oglindă ce auzeam şi ce vedeam în cuvintele lui. Am recunoscut ani

întregi de frustrare şi furie în legătură cu înălţimea lui. îmi amintesc că m-am uitat în jur, la marea de militari din preajma noastră şi am văzut sute de exemple de oameni care nu aveau toţi aceeaşi înălţime sau formă. L-am întrebat pe noul meu prieten dacă îi plăcea fotbalul. S-a dovedit că era suporter al celor de la New England Patriots. L-am întrebat „ce s-ar întâmpla dacă toţi jucătorii echipei ar avea exact acelaşi gabarit şi aceeaşi siluetă? Ce-ar fi dacă toti ar avea aceeaşi constituţie ca

Tom Brady, fundaşul? Cum s-ar descurca Tom Brady

ca mijlocaş sau *running back?”*

Soldatul a râs. Mi-a spus că în ciuda înălţimii impresionante a lui Tom (1,93 m), jocul ar fi un dezastru. Ar fi groaznic dacă Tom ar juca pe alt post, mi-a spus el.

Atunci l-am întrebat cum ar fi dacă toti cei cincizeci şi cinci $_{3}$ de jucători dintr-o echipă din Liga Profesionistă de Fotbal American ar avea exact aceeaşi înălţime. Cum ar fi dacă toti cei $_{>3}$ 1760 de jucători din cele treizeci şi două de echipe ar fi la fel? Mi-a spus că greutatea unui sportiv şi rolurile diferite în joc faceau farmecul meciului! Unul mic şi agil, care trece alergând pe lângă un fundaş uriaş. A mai spus că, dacă toţi jucătorii ar fi la fel, jocul ar semăna cu un sport de roboţi şi că probabil nu i-ar mai plăcea.

I-am explicat că diversitatea face lucrurile interesante. I-am recomandat să se gândească la ce putea să facă bine, pentru că avea înălţimea pe care o avea. Soldatul a râs şi mi-a spus printre hohote că, având mâinile şi picioarele scurte, putea face mai multe flotări, pentru că are de parcurs o distanţă mai scurtă decât ceilalţi! Ne-am strâns mâinile prieteneşte şi soldatul a plecat. Nu îi ştiu numele, dar, dacă dă întâmplător peste acest paragraf, sper să ştie că mă gândesc la el ca la un uriaş.

SĂ TRĂIEŞTI O VIAŢĂ STUDIATĂ

în miezul acceptării stă obişnuinţa de a trăi o viaţă

studiată. Nu putem folosi acceptarea, dacă nu suntem preocupaţi de ea. Trebuie să fim atenţi la sentimente, gânduri şi comportamente, precum şi la impactul pe care îl produce fiecare dintre acestea. Trebuie să ne oprim, să observăm şi să reflectăm. Cred că mulţi dintre noi încercăm „să folosim" acceptarea din zbor, cu rezultate nereuşite şi sporadice. Avem aşteptări nerealiste de la inima noastră, cerându-i „să se ocupe rapid de acest lucru." Nu avem răbdare şi suntem exagerat de critici.

Acceptarea cere timp. în comparaţie cu felul în care ne vindecăm rănile fizice, nu suntem prea abili să ne judecăm suferinţa emoţională. Părinţii ai căror copii suferă de boli mentale spun uneori că ar prefera să aibă copilul lor o suferinţă fizică. Susţin că ar fi mai uşor de tratat, oamenii şi-ar da seama că copilul are nevoie de ajutor şi că suferinţa lui este reală.

Altă observaţie este aceea că trebuie să ne facem timp pentru a exersa acceptarea. Trebuie să ne odihnim în faţa emoţiilor. Adesea, încercarea de a accepta seamănă cu repararea benzii de alergare, în timp ce este folosită pentru sprint! Aceasta nu este o intervenţie practică şi nici lipsită de pericol, de fapt. Acceptarea este un proces. Are nevoie de timp, spaţiu şi intenţie. în primul rând trebuie să fim ferm hotărâţi să acordăm prioritate sănătăţii emoţionale. în al doilea rând, ne formulăm intenţia. Apoi ne configurăm practica zilnică prin care răspundem şi

sprijinim intenţia. în fine, ca în orice comportament pe care îl practicăm zilnic, acest exerciţiu va deveni obicei, iar obiceiul va deveni o nouă concepţie. Cu timpul, noua concepţie va deveni unul dintre nenumăratele obiceiuri din depozitul comportamental al autocontrolului. Va trebui, probabil, să ne reevaluăm priorităţile din când în când.

întrebările cu „de ce" sunt enervante şi ne revin în gând. Se întâmplă mai ales când suntem obosiţi sau copleşiţi. Obiceiurile legate de enervantele întrebări care încep cu „de ce" sunt declanşate de multe evenimente care produc nesiguranţă, în cele din urmă, dacă ne-am fixat această intenţie şi suntem ferm hotărâţi, vom începe să petrecem mai puţin timp între- bându-ne de ce şi să mergem înainte. Un exerciţiu excepţional în sprijinul acestei practici este să ţinem un jurnal. Cercetările întreprinse de James W. Pennebaker arată că notarea în jurnal îmbunătăţeşte memoria de lucru, deoarece creierul este eli- berat de povara de a ţine totul în sine şi ne poate ajuta să organizăm şi să procesăm trauma.[2] Jurnalul duce la claritate şi avem nevoie de el pentru a începe procesul de acceptare. Un coleg mi-a recomandat să încerc exerciţiul propus de Julia Cameron ca practică de dimineaţă.[3] Am avut emoţii la început, dar este o bijuterie de activitate. Ideea este să scrii în fiecare dimineaţă trei pagini de gândire liberă. îmi place grozav ideea de a face acest lucru dimineaţa, pentru că, aşa cum explică şi Cameron, acela este momentul în care se spune că

vălul ego-ului este cel mai subţire. Este uimitor să vezi cum ni se poate schimba ziua atunci când o începem de la intenţie şi nu pe pilot automat. Dacă nu ai mai ţinut un jurnal până acum, poate ai vrea să începi cu texte scurte. îţi sugerez să începi cu exprimarea recunoştinţei. *Jurnalul de cinci minute* (intelligentchange.com) este o introducere blândă. Sau poţi începe folosind doar un bileţel, pe care să notezi răspunsurile la aceste întrebări: Pentru ce eşti recunoscător? Ce lucru simplu poţi să faci pentru a-ţi exprima recunoştinţa?

> >

Cred că recunoştinţa este antidotul pentru o inimă anxioasă. Gândeşte-te noaptea la cântecul lui Bing Crosby „Count Your Blessings" *(Numără-ţi binecuvântările)* în loc să dormi."

ACCEPTAREA ESTE O OPŢIUNE

»

Nu putem sta cu mâinile în sân, aşteptând să vină ziua în care să ne acceptăm viaţa pe deplin. Trebuie să începem chiar acum să vedem cum facem.

îmi aduc aminte că într-o sală de gimnastică am dat peste acest citat: „Să fii obez este greu. Să te faci sănătos este greu. Alege ce preferi să fie greu." Este foarte adevărat şi în privinţa acceptării. Să rămâi blocat este greu. Să accepţi este greu. Alege ce preferi să fie greu.

Până la urmă, acceptarea este o opţiune. S-ar putea să vrei într-o zi să faci această alegere şi, când se va întâmpla acest lucru, vei fi bine pregătit să te

apuci de „greul cel nou” al acceptării. Nu există un drum clar pentru a face acest lucru – trebuie să-l faci să aibă sens pentru tine. Abordarea cea mai eficientă

„Trebuie să renunţăm
la viaţa pe care ne-am
planificat-o, ca să o putem
accepta pe aceea
care ne aşteaptă."

JOSEPH CAMPBELL

pe care am întâlnit-o până acum a fost aceea de a accepta momentul pe care îl trăieşti chiar acum, nu întreaga experienţă.

După moartea unei fiinţe dragi am purtat povara suferinţei ani întregi. La a cincea comemorare a morţii ei m-am hotărât să-mi fac un tatuaj în amintirea acestei persoane. Nu m-aş fi gândit niciodată că aşa va fi primul pas pe calea acceptării. Dar după ce mi l-am făcut, durerea a fost puţin mai mică, pentru prima dată după cinci ani. Acum port însemnul ei pe piele, aşa că inima mea şi-a găsit, în fine, un punct de sprijin pe care să-şi uşureze povara. Mi-am putut aduce aminte de viaţa ei, în loc să mă frământe întrebarea de ce a murit. Vă rog să ţineţi cont că nu recomand să vă tatuaţi în orice situaţie! Vă povestesc doar, ca să arăt că există un drum pentru fiecare, dar nu mereu acelaşi. Căutaţi ocazia de a face primul pas. Tatuajul meu îmi aminteşte că nu trebuie decât să accept momentul în care mă aflu. Momentul din prezent este într-adevăr singurul pe care îl avem. Acceptarea prezentului poate semăna cu alegerea de a fi stoic. înseamnă să alegi să exersezi disciplina mentală în momentul respectiv, ca să nu aluneci pe un drum care te lasă sleit şi abandonat.

>

EMOŢIILE CA PROFESORI, NU CA DUŞMANI

Ca specialist în behaviorism, îmi dau seama că am o mică problemă în legătură cu emoţiile! îmi place să

mă concentrez pe comportamente, pentru că pe ele le putem număra, măsura, modifica şi educa. Emoţiile, pe de altă parte, sunt neclare, imprevizibile, trecătoare, dăunătoare şi splendide. Sunt greu de precizat. Le iubim şi le detestăm pe toate laolaltă.

Când ne gândim la acceptare, este important să recunoaştem rolul important al emoţiilor. Oamenii care au trecut

prin provocări importante au tendinţa să se simtă „diferiţi" – ca şi când s-ar situa în afara normei. Partea emoţională este J »
extrem de dificilă pentru cei care au trecut printr-o traumă. Bessel van der Kolk, autorul cărţii *The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body în the Healing of Trauma (Corpul nu uită niciodată),* este o sursă excepţională pentru cei ce au nevoie să aprofundeze subiectul acceptării traumelor. El spune că scopul este de a face teribilele sentimente şi temeri mai tolerabile, de a crea spaţiu pentru vindecare.

Este imperativ necesar să recunoaştem şi să admitem că vindecarea emoţională este la fel de importantă ca şi vindecarea fizică. Prin urmare, sănătatea emoţională este la fel de importantă ca şi sănătatea fizică. Contezi ca om. Eşti un tot ca persoană.

Oamenii care au trecut printr-o traumă emoţională resimt uneori ecouri mai dificil de procesat decât evenimentul în sine. Cred că reglarea

emoţională poate fi de ajutor în acest caz. După ce am reuşit să ne controlăm emoţiile, putem exersa acceptarea. Trebuie să deprindem însă câteva tehnici.

Terapia dialectic comportamentală (TDC)

O modalitate de abordare a emoţiilor şi de exersare a acceptării provine din domeniul terapiei dialectic comportamentale.[4] Un exemplu de aplicare practică a acestei teorii este acceptarea radicală. Scopul acestei abordări este să schimbe tiparele de gândire perturbatoare şi să le reîncadreze într-un mod mai util şi pozitiv. Iată un exemplu:

Notaţi răspunsurile în scris şi apoi rostiţi-le cu glas tare. Re- vedeti-le ori de câte ori este necesar.

>

- **Precizează evenimentul:** în clasa a 11-a, am trecut printr-un episod sever de bullying.
- **Precizează cauza evenimentului:** Eram nou-venită la şcoală. Nu mă integram. Eram percepută ca un outsider.
- **Precizează sentimentele:** Mă supăr, sufăr, am gânduri frustrante despre felul în care mă tratează ceilalţi adolescenţi. Sunt furioasă că profesorii şi administratorii au permis să se întâmple aşa ceva. Adulţii din şcoală au ştiut că eram în pericol şi că eram atacată. Mi-e ruşine şi sunt dezamăgită de mine însămi, pentru că nu am ripostat mai puternic. Nu le-am cerut

ajutorul părinţilor mei.

- **Precizează care este planul:** Amestecul de sentimente este real, dar nu-mi mai foloseşte acum. Aleg să merg mai departe. Să mă agăţ în continuare de aceste sentimente înseamnă să permit actului de bullying şi comportamentului neadecvat al adulţilor să mă rănească. Ura distruge vasul în care este purtată. Aleg să accept că s-a întâmplat şi aleg să scot la lumină aceste emoţii.

Emoţiile lăsate în voia lor au tendinţa de a duce la stigmatizare, de aceea vrem să ne abordăm emoţiile cu autocompa- siune şi nu printr-o lentilă critică. Cercetările arată că trebuie să acceptăm atât evenimentele, cât şi interpretarea pe care o dăm noi acestor evenimente. Trebuie să le acceptăm în faţa altora sau numai în faţa noastră. îmi place cum a rezumat acest lucru Wendy De Rosa: „Vindecarea înseamnă că tu simţi emoţiile, recunoşti că Ego-ul tău suportă întâmplarea şi Sufletul tău are capacitatea să le domine pe toate.”[5]

O altă temă majoră pe care o întâlnesc în legătură cu acest subiect este importanţa acceptării de sine şi a iertării de sine.

Uneori, cea mai importantă barieră în calea acceptării nu vine de la lumea exterioară – ci de la noi înşine! Ne străduim să ne iertăm pe noi înşine, iar când reuşim, în fine, rezultatul este de o putere uluitoare. Acesta ar putea foarte bine să fie cel mai greu lucru de făcut.

Perioada sentimentului de vinovăţie a durat prea mult. Poţi accepta ideea că ai făcut tot ce ai putut în momentul respectiv? Poţi afirma cu tărie că ai învăţat ceva din experienţa prin care ai trecut? îţi dai seama că a persevera în acelaşi fel nu-ţi face bine? Eşti gata să alegi în ce fel vrei să-ţi fie greu? Oricare ar fi fost evenimentele din trecutul tău, acum eşti aici şi contezi, la fel şi viitorul tău.

„Niciodată nu vom şti cât de profund
ne poate influenţa speranţa, pe noi şi
pe cei din jurul nostru.”

CAPITOLUL 9

SPERANȚA

DEPRESIA ESTE O BOALĂ CARE distruge speranţa. Nu spunem acest lucru când vorbim despre ea, dar cred că ar fi util să o facem. După părerea mea, depresia se instalează atunci când corpul nu mai poate să spere. Cred că în adâncul conştiinţei, printre straturile şi poveştile de viaţă care ne fac să fim cei ce suntem, există o flacără. Foarte asemănătoare unui indicator, această flacără este mică, dar puternică. Este intensă şi esenţială pentru a ne menţine inima vie. Joacă un rol important pentru a păstra aprins focul sufletului. Dacă ea se stinge, ne pierdem speranţa. Iar în absenţa luminii ne simţim goliţi, reci şi singuri.

Orice se poate spune despre viaţa mea, dar nu că s-a desfăşurat linear. Am supravieţuit în două situaţii în care flacăra mea s-a stins. Lumea a devenit întunecată şi lipsită de sens, iar eu am simtit că locul meu nu mai era acolo. Nu m-am mai

>
simţit om. Trupul şi gândurile proprii mi-au devenit străine. Simţeam că nici măcar respiraţia nu se mai producea automat. Uneori, stând singură, cu privirea pierdută cu totul în altă

parte, mă surprindeam că rămâneam fără aer. Sistemele mele automate deveneau şi ele consumatoare de efort, iar eu nu mai aveam resurse pentru niciun efort.

La şaisprezece ani fusesem instituţionalizată, dimineaţa mă dusesem la un liceu obişnuit, iar după-amiază eram mutată intr-un spital de psihiatrie. O asistentă socială drăguţă, cu experienţă, pe nume Kipp, a tras semnalul de alarmă. Când m-a văzut la şcoală în ziua aceea, Kipp a ştiut că lumina mea de control se stinsese şi că eram într-un real pericol.

în societatea occidentală există tendinţa de a trata problemele de sănătate emoţională la fel ca pe cele de sănătate fizică: folosind medicamente. Sunt convinsă că medicamentele joacă un rol în multe forme de sănătate şi stări de bine şi că pot fi folosite pentru a oferi corpului şi minţii ocazia de a se stabiliza şi de a se odihni, noi însuşindu-ne în acest răstimp diferite competenţe pentru gestionarea provocărilor cu care ne confruntăm fiecare. Dar pentru afecţiunile din sfera sănătăţii emoţionale, medicamentele ar trebui să reprezinte doar o parte a intervenţiei. Este necesar să tratăm omul în ansamblul său. Eu am avut nevoie să ştiu că exista ceva şi de partea cealaltă a suferinţei, a bullying-ului, a autoagresiunii şi a ruşinii, între momentul prezent şi posibilul viitor exista un zid impenetrabil. Viaţa era un puzzle imposibil de rezolvat. Conştiinţa de sine era fracturată şi nu mai putea fi reparată, în cazul meu. Pierdusem orice speranţă. Şi, în special pentru mine, medicamentele au complicat

episoadele, pentru că nu le luam regulat sau corect. Privind înapoi, îmi dau seama că tratamentul de care aveam cea mai mare nevoie era odihna, renaşterea şi un efort consistent de redobândire a speranţei.

Sunt lângă tine fără să te judec, în cele mai negre unghere ale disperării, durerii şi autoagresiunii. Cunosc această suferinţă.

Pentru că am trecut prin ea, sunt irevocabil schimbată. Recunosc şi cred în durerea suferinţei umane şi respect experienţa tuturor celor care se află într-un iad personal. Dacă îmi spui că te doare, te cred. Dacă îmi spui că ţi se sfâşie pielea de tristeţe, te cred. Dacă îmi spui că ţi se strânge pieptul şi ţi se strivesc plămânii din suferinţa neputinţei, te cred. Dacă îmi spui că nu te vei mai simţi niciodată bine şi în siguranţă, te cred. Orice simţi şi oricum te simţi este o realitate. Te cred. Şi intenţia mea aici este să-ti adresez invitaţia blândă de a reflecta la ideea re-aprinderii unei scântei a speranţei. Speranţa este la fel de reală ca şi sentimentele tale.

CUM NE REDOBÂNDIM SPERANŢA

Aşadar, cum reaprindem acea flacără? Cum regăsim şi cum ne păstrăm din nou speranţa, după ce ea ne-a părăsit? Cum începem să credem din nou? Fiecare trăieşte speranţa în felul său. în activitatea mea, stând de vorbă şi ascultând poveştile multor oameni

din întreaga Americă, am ajuns la un adevăr, îmi amintesc că puţine au fost momentele în care, ca om de ştiinţă, am întâlnit cu deosebită claritate, încredere şi convingere ceva atât de semnificativ încât să-mi dau seama că depăşeşte momentul prezentului. Iată ce s-a întâmplat.

Ca de obicei în momentele care îţi schimbă viaţa, ziua a început ca oricare alta. Ţineam o prelegere la o bază militară, în faţa câtorva sute de oameni. După prezentare, s-a apropiat de mine un grup de soldaţi care mi-au spus că reveniseră din misiune de curând. La început, am făcut o conversaţie uşoară, care a devenit însă una serioasă. Voiau să afle cum îşi puteau sprijini câţiva colegi care nu făceau uşor tranziţia spre viaţa de după întoarcerea acasă. Ei erau bine, dar altor membri ai

„Speranţa este
ancora sufletului."

EVREI 6:19

diviziei lor le era greu să se reintegreze în familii. I-am întrebat dacă, în comparaţie cu ceilalţi, făcuseră ceva deosebit sau unic în sensul ajutării familiilor în procesul reintegrării. Au dat din cap că nu şi mi-au spus că nu se puteau gândi la nimic special.

Unul dintre soldaţi părea mai preocupat şi a spus că ei, cei din grup, promiseseră că atunci când vor reveni din misiune, nu dacă vor reveni, vor duce la bun sfârşit orice proiecte casnice pe care le vor dori partenerii de viaţă! Altul mi-a spus că înainte de plecare zugrăvise jumătate din bucătărie. încă unul a izbucnit în râs şi mi-a spus că pusese parchet în cea mai mare parte din living, dar nu peste tot. Fiecare avea o poveste despre un anumit proiect pe care trebuia să-l termine la întoarcerea acasă. Au râs împreună şi aşa s-a legat conversaţia.

Puţin după aceea am stat de vorbă cu unul dintre superiori. L-am întrebat cum îşi reiau soldaţii legăturile de familie după absenţe îndelungate. Ca cineva care a studiat ataşamentul, consider că subiectul are un impact deosebit pentru rezilienţa de zi cu zi. Ofiţerul mi-a spus că fiecare membru al efectivului militar are probabil un mod propriu de a aborda pregătirea şi sprijinirea familiei înainte şi după participarea la o misiune. M-am interesat de militarii despre care am vorbit mai înainte, pe care îi aşteptau liste de proiecte casnice sau care începuseră un proiect înainte de plecare şi îl lăsaseră făcut doar pe jumătate.

Ofiţerul, foarte serios şi cu multă experienţă, a tras adânc aer în piept şi a dat din cap confirmând că

ştia despre ce era vorba. „Doamnă doctor, cred că băieţii aceştia lasă ceva în urmă ca un semn de speranţă pentru cei dragi, că se vor întoarce. Soţiile vor vedea în fiecare zi proiectul făcut pe jumătate şi vor spune: «Ar face al naibii de bine să se întoarcă şi să termine treaba!»” A râs încetişor şi a continuat. „Nu m-ar mira deloc dacă unii dintre băieţii aceştia s-au înţeles ca, în cazul în care unul dintre ei nu ar mai veni înapoi, ceilalţi să ducă lista la bun sfârşit pentru fratele lor!”

în momentul acela am descoperit un adevăr: speranţa este o alegere.

Când simţim că ne-a părăsit speranţa în viaţă, fie din cauza unei dezamăgiri, a eşecurilor, a unei pierderi, doliului sau oricărei alte forme de nedreptate sau poate fără niciun motiv, este aproape imposibil să avem încredere că ne vom reveni. Dar lucrând cu trupele acelea, am învăţat că avem întotdeauna de făcut o alegere, chiar şi atunci când viaţa devine impredictibilă. Putem alege speranţa. Acesta este miezul rezilienţei: să crezi şi să trăieşti plin de speranţă.

ÎNTREŢINEREA SPERANŢEI PRIN GÂNDIRE TRANSFORMAŢIONALĂ

Cred că scopul ultim al speranţei este să creeze, să întreţină şi să protejeze un mediu interior pozitiv chiar şi în absenţa adversităţii, provocărilor şi eşecurilor. Este vorba despre mai mult decât

optimism şi încredere oarbă. Mulţi cercetători au studiat speranţa. Charles R. Snyder este considerat unul dintre pionierii cercetărilor legate de speranţă. Cartea sa, *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here (Psihologia speranţei. Cum să ajungi acolo),* explică faptul că speranţa este o forţă motivaţională care le oferă oamenilor capacitatea de a crede că pot obţine rezultate pozitive, dacă urmăresc să atingă un ţel. El consideră că speranţa este combustibilul care face posibilă realizarea visurilor. Una dintre abordări în privinţa întreţinerii speranţei vine din exersarea gândirii transformaţionale.

Să explic. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, dezvoltăm un dialog interior. Acesta mai poate fi numit vorbire interioară, gândire verbalizată, vorbire cu sine, monolog sau dialog interior. Vorbirea interioară joacă un rol important în reglarea sinelui şi în dezvoltarea conştiinţei de sine în copilărie, pe care ulterior o aducem cu noi la maturitate. Unii cercetători consideră că vorbirea interioară este de fapt o manifestare a felului în care ni s-a vorbit în copilărie, chiar de la început. Lev Vygotsky a dezvoltat acest model, iar felul în care înţelegem în prezent vorbirea interioară vine în sprijinul acestei idei.[1] Felul în care le vorbeşti copiilor va deveni în cele din urmă dialogul lor interior. Alţi cercetători au tras concluzia că vorbirea aceasta intimă este un fenomen universal, crucial pentru evoluţia personală.

Prin urmare, fiecare fiinţă umană are o vorbire interioară, într-o măsură mai mare sau mai mică. Minunea de a avea capacitatea să purtăm o conversaţie cu noi înşine reprezintă o abilitate inestimabilă de a ne autoregla, de a ne motiva şi de a acţiona. Vorbirea noastră interioară este strâns legată de gânduri.

După părerea mea, şinele gânditor este unul dintre cele mai mari mistere ale vieţii, în ciuda tuturor cunoştinţelor noastre despre funcţiile şi capacitatea cognitivă. Gânditorul nostru interior este un prieten nestatornic. Dialogul interior ne oferă uneori sprijin, încurajare şi un mare ajutor; alteori însă, gânditorul interior este meschin, rece, răzbunător şi distructiv. Nu vom înţelege niciodată cu adevărat ce bătălii duc unii oameni în fiecare zi. Parcă ar fi un război civil personal sau un nesfârşit joc de-a remorcherul de război. Eu cred că aceste sisteme complexe, vorbirea interioară şi gânditorul nostru interior, sunt răspunzătoare de păstrarea şi întreţinerea speranţei. Când în speranţa noastră apare o breşă sau un declin, trebuie să avem grijă să facem reparaţii. Repararea relaţiilor personale poate fi o provocare, pentru că suntem mai grăbiţi să-i iertăm pe alţii sau să le acordăm beneficiul îndoielii, decât o facem cu noi înşine.

Până la urmă putem aborda aceste tracasări mentale exer- sându-ne gândirea transformaţională. Gândirea transformaţi- onală depăşeşte limitele pe care ni le-am impus singuri. Ea dă naştere unei conştiinţe care ne aşază pe drumul corect înspre

atingerea rezultatelor conforme aspiraţiilor noastre. Face legătura dintre miezul omului care suntem şi cunoaşterea propriei valori. Dojeneşte vorbirea interioară care nu ne este de folos. Nu le mai cere emoţiilor noastre permisiunea de a fi cine vrem noi să fim.

Instrumente pentru a alege şi a construi speranţa

Pentru a ne dezvolta gândirea transformaţională, de care avem nevoie pentru a ne întreţine speranţa, trebuie mai întâi să ne ascultăm şi să ne recunoaştem dialogul interior. Trebuie să ne schimbăm modul de a gândi. Gândirea noastră este direct legată de capacitatea noastră de a nutri speranţă. Terapia acceptării şi angajamentului, sau ACT[§], dispune de numeroase instrumente care pot ajuta în această privinţă. (Pentru informaţii suplimentare, vezi ACT Made Simple: *AN Easy- to-Read Primer or Acceptance and Commitment Therapy,* de Russ Harris.) Te-ai putea întreba ce legătură este între ACT şi speranţă. Răspunsul constă în ideea că speranţa este o alegere. Prin urmare, folosind ACT putem începe să exersăm şi să ne însuşim comportamente care întreţin speranţa ca parte a sistemului nostru de valori şi care, facându-ne mai optimişti, ne orientează spre acţiune. Iată un rezumat al ideilor-cheie pe care le poţi folosi pentru a dezlega în sfârşit parâmele în jocul mental de-a remorcherul de război.

§ în original, *Acceptance and commitment therapy* (n. *trad.)*

întoarcerea spre interior: contactul cu momentul prezent

Pentru început, ne stabilim intenţia de a petrece zilnic mai mult timp privind în interiorul nostru. Verifică-ţi în fiecare zi gândirea, fie prin meditaţie, prin reflecţie sau scriind într-un jurnal. Rezervă-ţi în fiecare zi câteva minute pentru a-ţi asculta vocea interioară. Scopul este de a face trecerea de la lumea exterioară la cea interioară.

Avem destul timp – trebuie doar să stabilim că suntem noi înşine o prioritate. Putem face acest lucru prin mindfulness, de exemplu. îmi place să cred că mindfulness înseamnă a fi atent la propriile gânduri, cu un anumit scop. întreabă-te: la ce mă gândesc în acest moment? Acordă-ţi timp să-ţi asculţi şi să-ţi observi gândurile. Indiferent peste ce fel de gânduri dai în interiorul tău şi peste ce fel de dialog, întâmpină acele observaţii fără să le judeci. Suntem predispuşi să adoptăm tipare de gândire care implică fie regrete pentru ceva din trecut, fie îngrijorări pentru viitor. Trăim prea puţin în momentul prezent, dacă nu facem acest lucru cu intenţie. Lumea se mişcă rapid. Sunt o mulţime de zgomote. Cei mai mulţi dintre noi încercăm să ţinem pasul. Deşi la început ne vine greu să practicăm mindfulness, deoarece prevalează gândirea automată, cu cât exersăm mai mult, cu atât reuşim mai bine să privim în interior şi să ne ascultăm gândurile.

O idee greşită despre mindfulness este aceea că trebuie să facem acest lucru în linişte. Realitatea este că poţi practica mindfulness oriunde şi oricând.

Un studiu efectuat la Universitatea de Stat din Florida privind atenţia din timpul spălatului vaselor a dus la rezultate interesante. înainte să se apuce să spele vase, studenţii au fost împărţiţi în două grupe. Grupului 1 i s-a citit un scurt text despre a fi atent şi prezent în actul de a spăla vase. Studenţii au fost încurajaţi să observe temperatura apei, bulele de aer, mişcarea şi curgerea apei, cum simt farfuriile pe care le manevrează. Celuilalt grup i s-a prezentat un paragraf despre importanţa spălării vaselor şi igienă. Cercetătorii au constatat că studenţii care au spălat vasele, practicând în acelaşi timp mindfulness, au raportat că s-au simţit „inspiraţi" cu 25% mai mult şi au simţit o scădere cu 27% a sentimentelor din sfera nervozităţii, în comparaţie cu celălalt grup.[2] Cercetătorii au tras concluzia că a fi atent şi conştient, chiar şi îndeplinind sarcini banale, poate fi un sprijin pentru o stare de bine pozitivă. Constatarea este importantă pentru că o stare de bine pozitivă permite speranţei să se dezvolte.

Un alt exemplu este a practica mindfulness în timpul plimbării în natură. Poţi să te plimbi şi să practici mindfulness şi în casă, dar afară sunt mai multe avantaje. Adam Brady arată că a fi în mijlocul naturii ne ajută în şase feluri:

1. Ne conectează mai profund cu mediul înconjurător.

2. Ne scoate din propria gândire.

3. Ne ajută să ne cunoaştem corpul.

4. Ne încetineşte ritmul.

5. Ne creşte intenţionalitatea şi conştientizarea.

6. Lasă loc pentru mindfulness.[3]

Formulează-ţi intenţia de a te plimba practicând mindfulness. începe prin a sta nemişcat (postura muntelui din yoga). Simte cum picioarele sunt bine aşezate pe pământ, ţine spatele drept cu inima deschisă, cu faţa înainte. Fă primul pas în natură, fiind foarte atent la contactul piciorului cu pământul, respirând de voie, inspirând şi expirând conştient. Continuă în acelaşi fel, fiind atent la propriul corp şi la tot ce te înconjoară. Simte-te bine!

Difuziunea cognitivă

Cea de-a doua zonă pe care ne concentrăm în cadrul ACT este noţiunea de difuziune cognitivă. Este practica prin care reducem ataşamentul faţă de propriile gânduri. Observ de multe ori că oamenii îşi consideră gândurile a fi adevăruri indubitabile – dacă simt sau gândesc acest lucru, înseamnă că el este real sau adevărat. Nu uita că, deşi ceea ce simţim este real, aşa cum am arătat la începutul acestui capitol, sentimentele nu trebuie să ne definească. Sentimentele nu arată cine suntem. Ideea principală a difuziunii este să separăm gândurile de propria realitate. De exemplu, aş putea spune: „Mă simt anxios, ceea ce înseamnă că sunt o persoană anxioasă.” Dar aş putea să spun şi: „Observ că am gânduri anxioase, dar acestea nu sunt identitatea mea. Esenţa mea – identitatea sau şinele meu – ob-

>

servă ceva aici, dar acest ceva nu pătrunde în esenţa fiinţei care sunt.”

Acceptarea

Cel de-al treilea domeniu al ACT este exerciţiul acceptării. Acceptarea, aşa cum am prezentat-o în Capitolul 8, este simplă în teorie, dar greu de pus în practică. în esenţă, acceptarea este, în cadrul ACT, ideea că „ceea ce respingi persistă.” Cu cât ne străduim mai mult să ignorăm ceva, să respingem, să evităm anumite sentimente sau gânduri, cu atât mai puternice devin acestea. Acceptarea emoţiilor şi gândurilor înseamnă să creăm un mediu interior în care ele pot coexista. Un exemplu frecvent în cadrul ACT, care ilustrează această idee, este să ţinem în mână un cactus mic. Cu cât îl strângi mai tare, cu atât experienţa este mai dureroasă. O atingere uşoară este mai puţin neplăcută. Prin urmare, umblă cu blândeţe cu gândurile şi sentimentele tale.

Şinele ca context

Pentru cel de-al patrulea element al ACT trebuie să schimbăm felul în care ne vedem pe noi înşine. Prietenul meu Fergal O’Hagan este un excelent profesor de comportament uman. El m-a ajutat să înţeleg pe deplin acest concept. La fel ca mulţi alţii, am crezut că conştiinţa de sine este formată din toate gândurile, sentimentele, amintirile şi experienţele pe care le-am trăit vreodată. Identitatea mea era totuna cu gândurile şi sentimentele.

O’Hagan mi-a vorbit pentru prima dată despre noţiunea de „sine ca context” şi mi-a explicat că miezul identităţii noastre este cine suntem, iar acesta nu este făcut din sentimente şi gânduri. Şinele este, de fapt, acea parte din noi care poate să *observe* gândurile şi sentimentele. Diferenţiind esenţa noastră de acea parte din noi care recunoaşte esenţa reuşim să dezvoltăm o perspectivă mai amplă şi ne dezvoltăm capacitatea de a vedea mai clar, fără să fim definiţi sau blocaţi de gânduri şi sentimente.

Să trăieşti conform propriilor valori

Cea de-a cincea componentă a ACT este reprezentată de valorile noastre. Este vorba despre dezvoltarea conştientizării propriilor valori şi folosirea lor ca o busolă ce ne ghidează comportamentele. Pentru a înţelege cum putem trăi în conformitate cu propriile valori, este util să facem diferenţa dintre valori şi teluri.

Ţelurile sunt aspiraţiile pe care ne străduim să le împlinim – să absolvim un nivel de învăţământ, să facem economii pentru a pleca în vacanţă sau chiar să avem nişte câini care nu înnebunesc ori de câte ori sună soneria (Luna şi Apollo mai au de exersat în această privinţă).

Valorile sunt miezul convingerilor noastre. Ce contează cel mai mult în tabloul de ansamblu? Russ Harris, părintele teoriei ACT, pune următoarele întrebări pentru a te ajuta să-ţi clarifici propriile valori:

- Ce contează cu adevărat pentru tine, în adâncul sufletului?
- Ce vrei să faci cu timpul existenţei tale pe această planetă?
- Ce fel de persoană vrei să fii?
- Ce puteri sau calităţi personale vrei să-ţi dezvolţi?[4]

Valorile sunt o modalitate de a identifica ce este important pentru tine într-un rezultat asupra căruia ai acţionat. Valorile pot include:

Autenticitatea
Compasiunea
Conexiunea
Credinţa
Familia
Flexibilitatea
Hărnicia
Iubirea
încrederea
Libertatea
Loialitatea
Ordinea
Priceperea
Rezilienta
Sănătatea
Speranţa
Stăruinţa
Susţinerea

Lista nu este în niciun caz exhaustivă, dar te ajută să te gândeşti cine eşti şi ce contează cel mai mult pentru tine. Te îndemn să notezi cinci valori. Oamenii îmi spun uneori că simt o distanţă între valorile pe care le preţuiesc şi cum arată realitatea lor. Afirmă că valorile sunt inspiraţionale, dar imposibil de aplicat în viaţa de zi cu zi. Vor să fie flexibili şi nepretenţioşi, dar se simt rigizi, fragili şi pretenţioşi.

Este important să recunoaştem existenţa acestor inconsecvente în viata noastră, dar să nu ne blocăm

în ele. Să recu- noaştem că există ocazii care ne trag în direcţia opusă valorilor noastre fundamentale. Intenţionăm să ne începem ziua conştient! de valorile noastre, să luăm decizii în conformitate cu va- loarea dorită şi nu să ne întoarcem la un eventual vechi obicei.

>

Este o alegere pe care o facem în fiecare zi, să ne trăim viaţa conform unor valori. Când aveţi de luat o decizie, faceţi planul pornind de la ceea ce se aliniază cel mai bine propriilor valori.

Angajamentul

Ultima componentă a modelului ACT este angajamentul. Este vorba despre angajamentul de a acţiona în conformitate cu propriile valori. Identifici un ţel care corespunde valorii tale şi alegi comportamente care te conduc în direcţia aceea. De exemplu, dacă valoarea ta este sănătatea, atunci planifici practicile sănătoase pe care să le adopţi. De exemplu, începi să mergi pe jos treizeci de minute în fiecare zi. Indiferent dacă plouă sau este soare, dacă eşti ocupat sau în vacanţă – te angajezi să mergi pe jos treizeci de minute în fiecare zi. Stabileşti că această activitate este o prioritate şi te ţii de ea ori de câte ori poţi. Ţi-ai putea fixa un ţel să faci această acţiune în cel puţin 80% din zilele lunii. Prin urmare, în ianuarie vei merge în cel puţin 25 de zile. Celelalte şase zile sunt flexibile. Una dintre erorile cele mai frecvente pe care le comitem atunci când vrem să adoptăm un comportament nou este să facem prea

mult, prea repede şi apoi renunţăm. Gândeşte-te la hotărârile pe care le iei de Anul Nou. Conform unui articol din *Forbes,* cercetările efectuate la Universitatea din Scranton arată că se ating mai puţin de 10% din ţelurile propuse.[5] Iar în cazul celor prilejuite de Anul Nou, procentajul este şi mai scăzut. în podcastul *Champion Minded,* scriitorul Allistair McCaw, specialist în domeniul sportului, afirmă că este important să ne concentrăm, pe rând, pe câte un singur comportament şi să ne propunem să exersăm acel comportament timp de nouăzeci de zile pentru ca el să devină într-adevăr o parte din tine. McCaw a ajuns la ideea celor nouăzeci de zile pe baza experienţei sale de consilier al atleţilor din diverse sporturi. Este interesantă observaţia sa potrivit căreia, din păcate, este nevoie de numai nouă zile pentru a renunţa la un obicei![6] Cercetările de la University College din Londra au condus la concluzia că este nevoie de aproximativ şaizeci şi şase de zile pentru a dobândi şi a păstra un obicei.[7] Prin urmare, se pare că avem nevoie de ceva mai mult decât cele douăzeci şi una de zile promise şi anunţate de multi oameni şi multe reclame.

Lecţii de speranţă

Când copiii mei au intrat la şcoală, am înţeles cu uimire ceva din felul meu de a fi ca părinte. Ori de câte ori unul dintre copii încerca să facă ceva pentru care avea nevoie de mai multă independenţă, cum ar fi să iasă să se joace afară sau să meargă singur la un prieten, la distanţă de numai câteva case, îl

lăsam, dar îl şi avertizam plină de teamă: „Sigur, te poţi duce până la Emy, dar ai grijă la maşini. Nu te vor feri ele pe tine, pentru că şoferii trimit mesaje în timp ce sunt la volan”; „Da, poţi juca

„Procesul de a trăi
o viată bună nu este
valabil,
sunt convins, pentru cei
slabi
de inimă. El implică
solicitări
şi creştere pentru
a-ţi atinge cât mai deplin
potenţialul. înseamnă a
avea

curajul de a fi. înseamnă
să te arunci pur şi simplu
în tumultul vieţii.”

CARL R. ROGERS

baschet afară, dar fereste-te de străini şi de maşini ciudate. Vii neapărat la uşă, dacă se opreşte lângă tine o maşină şi se apropie un necunoscut – cheamă-ne imediat”; „Da, poţi rămâne acolo peste noapte, dar adu-ţi aminte că ultima dată te-ai întors obosit din cauza nesomnului şi a prea multor dulciuri.” Ori de câte ori copiii încercau să-şi întindă puţin aripile, eu veneam cu avertismente tot mai detaliate despre pericolele din lumea noastră! Ca părinţi, vrem să ne protejăm copiii, desigur, dar mi-am dat seama că, în toate încercările mele de a-i sprijini, le transmiteam mesajul că lumea este periculoasă.

Cred că trebuie să ne temperăm elanul pentru mesaje de tipul „ai grijă” şi „distrează-te.” încercarea de a-i feri de pericole şi suferinţe poate avea uneori efectul opus. Copiii îşi pierd speranţa că lumea este un loc frumos. Dacă privim din perspectiva rezilienţei de zi cu zi, exerciţiul de a trăi cu speranţă în ciuda posibilităţii de a suferi şi a riscului este o abilitate esenţială pe care copiii trebuie să o dobândească. Repet, înţeleg că noi, ca părinţi, vrem să fie copiii în siguranţă, dar nu într-o siguranţă mai mare decât este bine pentru ei. între a fi un sprijin şi a fi echipa de salvare pentru copiii noştri, linia de demarcaţie este foarte fină.

SPERANŢA VĂZUTĂ DIN PERSPECTIVA UNUI COPIL

Hunter juca un meci de campionat într-un turneu regional de baschet, iar echipa lui avea un punct mai

puţin cu numai câteva secunde înainte de terminarea meciului. Atmosfera în sală era tumultuoasă. Părinţii jucătorilor din ambele echipe erau în picioare, scandând pentru jucătorii lor. Adversarii aveau mingea şi alergau pe teren. Apărut de nicăieri, Hunter a anticipat pasa şi a forţat interceptarea. A avut culoar liber şi a făcut o aruncare clasică, de două puncte. Această lovitură este cea mai bună alegere, obişnuiam să-i spun lui Hunter. întotdeauna să alegi loviturile care aduc mai multe puncte, nu doar ocazia favorabilă. „Să aleg loviturile valoroase, nu doar pe cele bune – ştiu, mama," îmi răspundea el. Părinţii şi suporterii echipei noastre au explodat în urale şi strigăte de bucurie când s-a fluierat finalul meciului. Coechipierii lui Hunter i-au sărit în spate, părinţii din tribune mă strângeau în braţe şi pe mine. A fost o zi mare pentru băieţii noştri.

Dar, în timp ce noi sărbătoream, un arbitru frenetic fluiera de zor. Semnala că nu fusese cos. A semnalizat fault. I-a semnalat lui Hunter că făcuse paşi. în faţa ocaziei de a marca două puncte, Hunter făcuse un pas în plus. Coşul nu a fost validat, iar timp nu mai era. A câştigat cealaltă echipă. Venise rândul adversarilor să sărbătorească. Cred că bucuria lor a fost cu atât mai mare, cu cât trecuseră într-o clipă de la înfrângere la victorie. Este o distantă uriaşă!

Echipa noastră a părăsit terenul, dezamăgirea jucătorilor era palpabilă. Mă durea inima pentru Hunter. Ştiam cum se va sfârşi totul: avea să se

considere vinovat că echipa lui pierduse campionatul. Ca părinte, cel mai dificil sentiment pe care îl trăim uneori este totala neputinţă. Nu era nimic de făcut. L-a durut sufletul şi pentru că unii dintre părinţii din echipă au comentat, spunând că Hunter ar fi trebuit să ştie ce face, ar fi trebuit să fie mai atent. Din fericire, pe mine m-a preocupat mai mult să ajung la fiul meu, decât să încep o discuţie în contradictoriu în tribune, cu acei părinţi.

Prin marea de spectatori şi avalanşa de felicitări, am ajuns în cele din urmă la Hunter. Stătea tot sub cos. Avea fruntea

încruntată, aşa cum face când încearcă să înţeleagă ceva şi se concentrează cu toată fiinţa. Privirile ni s-au întâlnit. A dat uşor din cap văzându-mă; mi-a făcut bine să comunicam în felul acesta. Anii mei de activitate ca educator, consilier şi terapeut nu mi-au pus la dispoziţie cuvintele de care am avut disperată nevoie în momentul acela. M-am hotărât să nu spun nimic şi să-l las pe Hunter să preia iniţiativa. Putea să spună orice sau să nu spună nimic, aveam să-i acord tot timpul de care avea nevoie – indiferent care era acea nevoie.

Hunter s-a uitat la mine şi a spus: „Mama, m-a durut. îmi pare rău pentru ce s-a întâmplat şi simt că mi-am dezamăgit echipa. Dar ştii ceva, acum înţeleg ce înseamnă să pierzi campionatul. Sper să am ocazia să simt şi ce înseamnă să-l câştigi. Vreau să câştig un campionat pentru echipa mea. Vreau să marchez punctul decisiv. Sper că acest lucru se va întâmpla într-o bună zi.”

Copiii noştri ne sunt cei mai buni profesori. în ziua aceea Hunter m-a învăţat că avem puterea să alegem

un gând sau altul. Acolo, pe teren, el a analizat evenimentul şi a ales speranţa în detrimentul dezamăgirii, să privească înainte şi să vadă potenţialul, în loc să privească înapoi şi să se scufunde în regret.

în primul an la liceu şi în primul lui campionat, Hunter a marcat cele mai multe puncte pentru echipă şi a contribuit la cucerirea titlului de campioni pentru liceul lui. A fost nevoie de cinci ani şi de multe antrenamente, jocuri şi lecţii, dar în cele din urmă Hunter şi-a trăit campionatul dorit. A venit alergând în tribună, m-a luat pe sus şi m-a îmbrăţişat strâns. Pe urmă m-a lăsat jos şi s-a aplecat să-mi şoptească la ureche: „Nu m-a mai fluierat nimeni pentru paşi în jocul ăsta!" Hunter a muncit pentru ceea ce a sperat şi succesul a venit.

Cei care mă cunosc ştiu că sunt eternul susţinător al celor J »
oropsiţi. Şi mai sunt şi cam perfecţionistă. Din combinaţia celor două trăsături se pot ivi necazuri; este nevoie de multă stăpânire. Acum câţiva ani m-am hotărât să mai reduc din voluntariat, să renunţ inclusiv la consiliere în domeniul sportului, ca să pot petrece mai mult timp acasă. (în căutarea acelui echilibru iluzoriu între muncă şi viaţă!) Fix în ziua în care mi-am luat acest angajament nemărturisit, Jaxson a venit acasă şi mi-a spus că echipa lui de baschet nu va juca în sezonul acela, pentru că nu găsiseră antrenor. Era o echipă mică şi nu era nimeni interesat să o antreneze. Când mă apucasem să-i explic lui Jaxson că trebuia să renunţ să mai fiu

antrenor, mi-a spus: „Şi au zis că nu putem apela la o mămică să ne fie antrenor, pentru că mamele sunt fete şi fetele nu ştiu nimic despre baschet. Mama, asta este echipa mea. înseamnă că n-am să pot să joc.”

Ei bine, Jaxson ţinea în mânuţe bucata mea de kriptonită**: erau un grup de năpăstuiţi; era o problemă care trebuia soluţionată; era clar o problemă de nedreptate socială; şi toate acestea produceau un impact asupra celui mai mic pui al meu, Jaxson. Mama ursoaică a intrat în acţiune.

Este important să spun că baschetul nu este primul meu sport. Dar am făcut sport în cea mai mare parte din copilărie şi adolescenţă: am avut rezultate excelente la nivel regional şi naţional în patinajul artistic, iar mai târziu am antrenat echipe pentru competiţii regionale. Din fericire, acreditarea mea ca antrenor pe lângă asociaţia care organizează sportul pentru elevi (NCAA) este flexibilă, aşa că îndeplineam condiţiile pentru a deveni antrenoarea echipei lui Jaxson.

Peste puţin timp am făcut primul antrenament. Sezonul a fost plin de succese şi eşecuri, provocări şi frustrări şi evident de o mare doză de sexism. Unora nu le plac deloc femeile care antrenează băieţi. Am văzut acest lucru la părinţi ai copiilor din echipa mea, din alte echipe şi chiar la antrenori şi arbitri. Câţiva copii mi-au mărturisit că taţii le spuseseră că nu erau obligaţi să mă asculte, pentru că nu eram

** Mineral inventat, care are proprietatea de a-i anihila puterile lui Superman (n. *trad.')*

decât o babysitter pentru echipă. Mi-a căzut bine! Am profitat de asemenea momente pentru a le vorbi despre respect şi despre importanţa egalităţii de gen. Cel mai probabil copiii primeau pentru prima oară o lecţie despre aşa ceva. Am spus în gând şi o rugăciune pentru mamele şi surorile lor – cât de greu trebuie să le fi fost acelor femei să trăiască în relaţii de un asemenea tip. Mi-am dat seama în sezonul acela că eram izolată de atitudinile negative ale altora cu privire la rolul femeilor în sport, pentru că îmi petrecusem cea mai mare parte a timpului cu oameni care gândeau ca mine, pentru care egalitatea era importantă şi o protejau. însă eu m-am confruntat cu partea negativă a sportului pe care îl iubesc. A trebuit să fac o alegere. în loc să mă simt rănită şi frustrată, am ales să sper că voi fi un exemplu nou pentru jucătorii mei. Am primit prea puţin sprijin din partea familiilor şi organizaţiilor, dar m-am bazat pe convingerile, valorile şi experienţa mea de antrenor. Am ştiut că eram în stare să antrenez echipa. Şi am ştiut că aveam ocazia să distrug stereotipurile şi inechitatea, că era o onoare pentru mine să reuşesc acest lucru. Iar când trăiam asemenea momente încât eram gata să arunc prosopul şi să le predau fluierul taţilor adunaţi în colţul sălii de gimnastică la antrenamente, bând cafele triple şi criticându-mi fiecare mişcare, mă concentram pe figura lui Jaxson. El era fericit să fiu primul lui antrenor cu reputaţie. îmi spunea acest lucru în fiecare zi.

Grupul respectiv de părinţi părea că şi-a schimbat

starea de spirit când, la sfârşitul săptămânii, echipa mea de năpăs- tuiţi a intrat neînvinsă în finala Campionatului de Baschet din Ontario. lată-ne începând meciul pentru medalia de aur, fără înfrângeri şi favoriţi. înainte să intre pe teren, fiecare băiat s-a oprit să mă strângă în braţe, cuprinzându-mă cu mâinile în jurul taliei. Mă pregătisem pentru un *high five,* dar ei m-au întâmpinat cu o strângere în braţe. Unul dintre jucători mi-a spus: „Mă bucur grozav că eşti antrenoarea noastră. Acum îmi place baschetul din nou." Era fiul celui mai dificil dintre taţi. Alt jucător mi-a spus: „îmi place teribil că suntem aici cu o mamă antrenoare! E grozav că mama lui Jaxson a ştiut că putem ajunge până aici, înainte să ştim noi."

Speranţa nu este doar o alegere, mai este şi contagioasă. Arată-le celorlalţi ce speri pentru ei. Spune-le care le sunt calităţile. Fii suficient de curajos încât să-ţi păstrezi speranţa în mijlocul adversităţilor. Luptă-te până la capăt cu cei care susţin altceva.

Mi-aş dori să vă pot spune că echipa mea a câştigat campionatul acela. Că ne-am savurat cu totii victoria, ca într-un film Disney în care nefericiţii se adună laolaltă, în ciuda piedicilor, şi câştigă. Când s-a fluierat sfârşitul partidei, ne despărţea un singur punct de învingători. Când echipa mea a primit medalia de argint, eu m-am întrebat dacă băieţii vor mai ţine cont de ceea ce încercasem să-i învăţ în acel sezon.

Pe când îmi strângeam sacul de antrenor şi sala

se golise aproape complet, Jaxson a venit la mine cu un zâmbet larg pe faţă. (Zâmbetul lui este în legătură directă cu inima mea.) M-a surprins, dar m-am bucurat că părea să fi acceptat înfrângerea. Luptaseră mult în meci, iar el jucase bine. Era un coechipier foarte bun şi acceptase pierderea cu o eleganţă, cumpătare şi spirit sportiv ce depăşeau vârsta lui. Dăduse totul pe teren şi nu-i puteam cere nimic mai mult. Din spatele zâmbetului a râs încetişor şi a spus: „Mama, am pierdut la un punct, exact cum a făcut Hunter acum cinci ani, la acelaşi turneu! înseamnă că şi pe mine mă aşteaptă campionatul meu, când o să fiu la liceu.” L-am strâns în braţe pe Jaxson, în timp ce în minte îmi răsuna ideea lui. Aşa sper şi eu, Jaxson. Aşa sper şi eu.

Alegeţi speranţa în tot ceea ce faceţi. Contează. Nu se ştie niciodată ce impact va avea o inimă plină de speranţă asupra noastră şi a celorlalţi.

„Ţine minte: citatele
motivaţionale
nu vor funcţiona singure,
dacă tu nu le faci să
funcţioneze!”

CAPITOLUL 10

UMORUL

CÂND AM ÎNCEPUT SĂ CERCETEZ REZILIENŢA, să mă gândeSC la ea şi să scriu despre ea, ultimul pilon al definiţiei rezilienţei îmi scăpa. Recunoşteam că această variabilă era o trăsătură comună pentru sutele de oameni pe care i-am cunoscut şi cu care am lucrat, dar nu ştiam cum să o numesc. Nu ştiam cum să o pun în practică. Şi pentru că nu o puteam defini cu claritate sau împacheta într-un singur cuvânt, am tot omis-o.

O vreme m-am gândit la acest al cincilea pilon, oricare ar fi fost el, ca la un fel de Lord Cap-de-Mort din volumele cu Harry Potter – „al cincilea element al teoriei mele nu poate fi numit!” Să-i spun „lejeritate,” „simţul umorului” sau „a vedea partea luminoasă” părea a fi simplist şi nu prea limpede. Cu gândul la realitatea suferinţei şi a durerii care ne

însoţesc pe mulţi dintre noi în viaţă, mi se părea şi o dovadă de dispreţ să adaug un nume neserios sau nesemnificativ imaginii globale a rezilienţei. Mă îngrijora şi faptul că ar fi putut fi scos din

context, că oamenii ar putea confunda „umorul” cu „băşcălia” sau cu un îndemn de tipul „fruntea sus!”

în 2015, am fost invitată să susţin un discurs motivational ' > > despre rezilienţă. întotdeauna mi-am dorit să fi participat la astfel de discursuri (vă rog să remarcaţi că vorbesc despre un eveniment petrecut deja). Perspectiva de a urma să susţin un discurs motivational cândva în viitor era însă altceva. M-am simţit în acelaşi timp îngrozită, nerăbdătoare, ameţită şi nu-mi găseam cuvintele de care aveam nevoie pentru douăzeci de minute! încă mă străduiam să denumesc în mod corect şi să integrez al cincilea pilon al definiţiei rezilienţei. Pentru că numărătoarea inversă se apropia de sfârşit, m-am mulţumit cu numai patru piloni, regretând că nu puteam prezenta modelul cu toate cele cinci părţi. Dacă veţi urmări filmarea acelui discurs motivational, veţi vedea că am sărit peste umor şi am povestit o scurtă istorioară, dar am trecut repede mai departe, pentru că ideea nu mi se cristalizase prea clar în minte.

Dacă mă gândesc bine, ştiu că am mai avut o reţinere să includ umorul în definiţie. M-am temut că oamenii vor crede că le spun că există o parte bună în orice lucru negativ sau că râsul este cel mai bun medicament. Nu cred că în orice există obligatoriu şi un beneficiu ascuns, şi chiar dacă râsul face bine sănătăţii din punct de vedere fizic (voi dezvolta ideea mai jos), cred că antibioticele sunt medicamentul cel mai bun

în infecţiile bacteriene! Suferinţa vieţii şi stresul zilnic sunt mai complicate decât simpla idee de a râde. Sper ca atunci când viaţa este mizerabilă, fără sens, când se întâmplă lucruri foarte rele, veţi găsi oameni care să vă susţină şi *nu* să spună: „Totul face parte din tabloul de ansamblu!” Vreau să aveţi parte de înţelegere şi să vi se poată spune: „Este groaznic, o porcărie!” Nu aveţi nevoie de cineva care să vă spună glume sau care să ia lucrurile prea uşor. Dacă aş sta eu lângă tine, ţi-aş spune: „Văd că suferi şi te înţeleg. Voi fi lângă tine ca să poţi să spui şi să faci tot ce simţi nevoia să spui şi să faci, fără să te judec şi fără să-ţi ofer cuvinte fără rost, cum că totul serveşte unui scop superior sau că s-a întâmplat ce era scris. Nu voi bagateliza nimic şi nu voi spune că totul este în regulă. Pentru că uneori, prieten drag, pur şi simplu nu este OK.”

Prin urmare, aceasta era dilema mea. Recunoşteam ceva la oamenii care demonstrau că dispun de cantităţi uriaşe de rezilienţă dincolo de cei patru piloni, dar tot nu reuşeam să numesc cu precizie ce anume. Căutam un cuvânt care putea rezuma şi exprima corect capacitatea individului de a nu se lua prea în serios şi capacitatea de a-şi îngădui compasiune de sine, iubire de sine, cu umor, glume, blândeţe şi uşurătate, în ciuda factorilor stresanti, a suferinţei şi durerii.

Ceea ce am descoperit de atunci este faptul că, dacă nu ştim exact ce anume este, nu înseamnă că acel ceva nu există sau că nu contează sau că nu

trebuie să fie inclus. Aşa încât m-am oprit în cele din urmă la un cuvânt: umor. Iar când spun umor, mă gândesc la cel mai incluziv şi mai larg sens al lui. Umorul înseamnă o constelaţie de trăiri: bucurie, joacă, a nu te lua singur prea în serios, a avea puterea să te laşi surprins, să te minunezi şi să fii spiritual. înseamnă să fii în stare să treci uşor peste diverse situaţii de cincisprezece ori în aceeaşi zi şi să mergi mai departe! Acest gen de umor poate oferi suficient spaţiu în faţa unei provocări, crize sau dureri, cât să pătrundă o rază de soare. Este capacitatea de a ridica şi ultimul pai – ştii tu, acela care poate rupe spatele cămilei – şi de a prefera să râzi în hohote de absurditatea vieţii..., pentru că alternativa este să te prăbuşeşti fără să întrevezi nicio soluţie.

CONSTELAŢIA UMORULUI PENTRU MINE: DE UNDE ÎNCEP?

Mark Twain a spus: „Umorul este acel lucru măreţ, salvator. De cum scoate capul, toate iritările şi resentimentele dispar şi sunt înlocuite de un spirit senin."[1] Iată o sinteză foarte bună! Umorul este o modalitate de a slăbi strânsoarea în care ne tine

>

viaţa. în spiritul definiţiei pe care o dau eu umorului, ca un set de idei împachetate laolaltă, vreau să mă refer pe rând la câteva dintre elementele-cheie.

Râsul

Stiinta râsului este nostimă. Multi oameni de stiintă cred că 5 > > >>

râsul este o emoţie socială pe care o folosim pentru a crea şi a menţine legăturile cu alţi oameni. Este de asemenea un mod foarte primitiv de a scoate sunete. Cercetătorii au stabilit că râsul este universal: când este descompus în elementele de bază, se formează sunete precum „ha, ha," „ho, ho," sau „hi, hi", toate formând vocabularul uman universal, care poate fi produs şi recunoscut de oameni din culturi diferite.[2] Putem spune fără să greşim că râsul există de foarte multă vreme!

Râsul există şi la animale, ceea ce este fascinant. Aproape toate mamiferele se joacă în copilărie şi scot sunete care pot fi puse în legătură cu râsul. Unele mamifere cum ar fi vidrele, şobolanii, câinii şi pisicile pot continua să se joace şi la vârste adulte şi pot produce sunete asemănătoare râsului. Râsul este extrem de important, pentru că la toate speciile înseamnă joacă, dar mai ales că nimeni nu va fi rănit în momentul respectiv.

Un alt fapt uimitor despre râs este rolul lui de analgezic natural. Oamenii de ştiinţă au descoperit că atunci când omul râde din tot sufletul, corpul lui eliberează endorfine. Robin Dunbar şi colegii săi de la Universitatea Oxford au constatat că râsul a redus nevoia de analgezice opioide pentru pacienţii spitalizaţi şi, foarte interesant, efectul pozitiv al râsului părea să continue şi după ce acesta încetase. în general, pacienţii au răspuns mai bine şi episoadelor dureroase ulterioare. Studiul cercetătorilor de la Oxford a inclus şi constatarea că râsul stimulează sistemul

imunitar. Alţi cercetători au ajuns şi ei la rezultate similare. Pe termen scurt râsul stimulează organele interne, pentru că inspiri mai mult aer; activează şi provoacă răspunsul la stres; atenuează tensiunile acumulate. S-a constatat că, pe termen lung, râsul îmbunătăţeşte sistemul imunitar, eliberând neuropeptide care previn acumularea stresului, atenuează durerea şi ridică pragul de suportabilitate a durerii, măresc satisfacţia personală în relaţii şi legături sociale, îmbunătăţesc starea de spirit.[3]

Prin urmare, cum facem să râdem mai mult? în primul rând, propune-ţi să cauţi motive de râs. în loc să te uiţi la un film despre Al Doilea Război Mondial sau la unul lacrimogen (îşi au şi acestea locul lor, dar vom discuta despre acest lucru mai târziu), caută o comedie. Poţi încerca să găseşti şi glume. Asigură-te că nu râzi pe seama altei persoane sau a unui animal. (Este important să ştim ce este şi ce nu este distractiv. Gândeşte. O cale de a face acest lucru este să te întrebi dacă

gluma sau spectacolul amuzant se aliniază valorilor tale.) Altă cale este să ceri ajutorul oamenilor simpatici, în special copiilor. Piciul nostru, Jaxson, este un maestru. L-am văzut pe acest copil spunând un banc şi făcând o cameră întreagă de adulţi să se strâmbe de râs. Când un adult La întrebat pe Jaxson cum de a devenit atât de nostim, Jaxson a răspuns: „Sunt al treilea copil al familiei, nu am poze din copilărie – trebuie să mă asigur că oamenii nu uită de mine!” (înainte să vă întrebaţi ce fel de părinţi suntem, aflaţi că există nenumărate fotografii cu

Jaxson! Nu sunt aşezate în albume, ca ale fraţilor lui, dar sunt stocate în siguranţă pe un stick de memorie, pe care îl poate accesa oricând doreşte!)

Ideea pe care o susţin este să faceţi loc râsului în viaţa voastră. Repet, nu într-un moment de adevărată criză. Ci în celelalte situaţii, în afara lor. Unele dintre amintirile mele cele mai preţioase legate de cei dragi care nu mai există sunt chipurile lor, râsul lor şi momentele de bucurie trăite împreună, îmi apăr cu orice preţ aceste amintiri şi le păstrez în adâncul inimii. Momentele când aţi râs şi v-aţi bucurat împreună vă pot aduce un sentiment de confort şi apropiere greu de descris în cuvinte, atunci când nu mai sunteţi împreună. Pot încă să văd, să simt şi să aud râsul şi zâmbetul mamei. Ştiu că atât cât a fost aici şi am fost împreună, am trăit din plin şi ne-am distrat. Amintirile fericite ne eliberează de durere şi tristete.

Când trăiţi în suferinţă, aveţi impresia că nu veţi mai râde şi nu veţi mai regăsi bucuria niciodată. Dar veţi reuşi, cu timpul. Deşi cele mai multe opinii susţin de obicei că în cele din urmă veţi „depăşi” durerea, timpul nu vă va vindeca, dar veţi învăţa să trăiţi cu durerea şi în acelaşi timp să faceţi loc unor experienţe noi. Durerea intră în oase. Trăieşte în fiecare celulă din
organismul tău. Vei învăţa să o duci cu tine. Probabil că vei şi dori să faci acest lucru. Eu vreau să-mi păstrez durerea; vreau să o port cu mine peste tot, pentru că este ultima mea legătură cu mama şi îmi aduce aminte cât de importantă a fost legătura

noastră.

Va veni în cele din urmă o vreme când durerea şi râsul vor J putea coexista. Iar dacă vei putea râde şi te vei putea distra din nou nu va însemna că nu îi respecţi pe cei dragi. Primul râs va fi ca raza de soare care străpunge ziua cea mai cenuşie. îţi va aduce aminte că viata este făcută dintr-un număr astronomic de evenimente, experienţe şi emoţii care conlucrează pentru a forma povestea noastră. Dacă în acest moment suferi, speranţa mea este că această zi este aproape pentru tine. Vreau să găseşti acel loc în care suferinţa şi binele pot coexista.

îmi aduc aminte cu precizie când am râs prima dată, din nou, după ce a murit mama. Micul Jaxson a fost cel care a adus atât de necesara, efemera descărcare. Urcam împreună cu Jaxson scara care ducea la centrul de zi, iar el s-a oprit să se uite la un om de zăpadă pe care îl făcuseră copiii cu o zi înainte. „Mama, ştii a ce crede un om de zăpadă că miroase el?" m-a întrebat Jaxson. în ceaţa în care mă aflam, nu i-am acordat prea multă atenţie. „Nu, Jax, nu ştiu," i-am răspuns. Jaxson m-a tras de mână, facându-mă să mă uit la el. „A morcovi – omul de zăpadă crede că zăpada miroase a morcovi!" A căzut pe jos râzând de propria glumă. S-a rostogolit pe podea, ţinându-se cu mâna de burtă, în timp ce pe obraji îi curgeau lacrimi. Jaxson a deschis fereastra doar atât cât să văd soarele răsărind din nou. De atunci nu m-am mai uitat niciodată altfel la un morcov sau la un om de zăpadă.

Joaca

Undeva între copilărie şi maturitate, mulţi dintre noi încetăm să ne mai jucăm. Ca adulţi, confruntaţi cu tot mai multe solicitări concurente din partea serviciului şi a familiei, ne petrecem de obicei timpul liber butonând în faţa unui ecran sau dormind. însă, aşa cum joaca este extrem de importantă pentru dezvoltare în timpul copilăriei, trebuie să ne jucăm şi atunci când suntem adulţi. Cercetările legate de joaca adulţilor sunt convingătoare. Joaca stimulează creativitatea, imaginaţia şi capacitatea de rezolvare a problemelor, care sunt extrem de importante pentru „maturitate". Cercetările demonstrează de asemenea că joaca diminuează stresul, îmbunătăţeşte funcţionarea creierului, stimulează creativitatea, sprijină o bună stare de spirit, vine în sprijinul relaţiilor şi legăturilor cu ceilalţi, ne menţine tineri şi plini de energie.[4] Dacă ar exista o pastilă pe care ai putea-o înghiţi sau o lecţie la care ai putea participa pentru a face toate lucrurile acestea, oamenii s-ar grăbi să se înscrie cu toţii. Joaca aduce beneficii care par prea frumoase pentru a fi adevărate. Dar adevărul este că aceste beneficii există, dacă ne facem timp să ne jucăm!

Pentru început, încearcă să te aşezi pe jos, din nou. Priveş- te-ţi lumea dintr-un punct de vedere diferit. Ieşi afară, fă un dribling cu mingea, fă un om de zăpadă, colorează, pictează, aruncă-i mingea câinelui sau sari într-o baltă. în această etapă orice este valabil, crede-mă. Este important să ţii minte că nu trebuie să fie ceva bine structurat şi organizat.

Poate fi mai haotic, dezordonat sau neplanificat, pentru că aşa vom obţine cele mai mari beneficii.

Joaca poate fi considerată şi o stare de spirit. Fii curios, deschis şi aventuros. Hrăneşte şi ocroteşte-ţi latura jucăuşă. Toţi avem o parte jucăuşă; ne-am născut cu ea. învăţăm enorm din înclinaţia noastră spre joacă. Unii dintre noi au fost nevoiţi, probabil, să uite de ea mai devreme decât alţii, dar o putem regăsi. Nu se află mai departe decât cealaltă margine a bălţii peste care sărim!

Un părinte mi-a povestit recent că a încercat să-l facă pe fiul lui adolescent să iasă afară şi să se joace, iar fiul adolescent i-a propus părintelui alt loc în care se puteau duce. Părintele a întors spatele insultei, a ieşit şi a început să bată mingea de baschet şi să tragă la coş. De obicei între părinte şi adolescent izbucnea o ceartă. Părintele însă a preferat liniştea şi joaca. („Linişte" şi „joacă" erau cuvintele pe care trebuiau să se concentreze în luna pentru care elaborasem un plan de lucru.) Părintele nu s-a angajat într-o dispută cu adolescentul şi nu s-a oprit la comportamentul lipsit de respect al acestuia, ci s-a gândit mai bine şi şi-a amintit cât de importantă era joaca pentru el, ca adult, precum şi cuvintele pe care trebuia să se concentreze. După vreo cincisprezece minute, adolescentul a ieşit şi el afară, s-a scuzat jenat şi l-a întrebat pe tatăl său dacă voia să joace 21.

Aşa arată rezilienţa unui părinte. Un adolescent îşi poate găsi o justificare pentru lipsa lui de respect, dacă părintele se supără din cauza

comportamentului lui şi îl pedepseşte, pentru că şi comportamentul de acest fel este incorect. în acest caz însă, pentru că părintele nu a reacţionat, adolescentul a rămas cu ultimul lui cuvânt, iar acel ultim cuvânt nu era în regulă. Părintele a ales liniştea şi joaca în loc să riposteze şi, astfel, adolescentul i s-a alăturat în cele din urmă. Acesta este rezultatul pe care ne străduim să-l obţinem. Cred că stă în puterea noastră, ca părinţi, să dăm un exemplu. Continuă să faci tot posibilul şi îngăduie-ţi timp de joacă. Uimitor de repede vor veni şi alţii, dorind să se joace şi ei.

Cum ne găsim bucuria

Când era în clasa a 2-a, Ava căuta ceva de zor în camera mea. Am intrat să văd dacă o puteam ajuta. S-a uitat la mine şi mi-a spus: „Mama, încercam să-ţi găsesc bucuria. Am auzit când i-ai spus bunicului că ţi-ai pierdut-o. Cum arată?” Inocenţa copiilor mă uluieşte de fiecare dată. Şi de data aceasta, copiii se dovedesc a fi cei mai buni profesori ai noştri. După o perioadă deosebit de dificilă, lipsită de vreo parte bună, mă simţeam complet amorţită. Făceam ce aveam de făcut, dar nu eram deloc prezentă. Puteam rămâne cu privirea în gol, fără să mă gândesc la absolut nimic. Am încercat de multe ori să-mi împart emoţiile pe compartimente, dar nu simţeam nimic. Atunci, de unde începi să simţi din nou bucurie? Bună întrebare. Pentru mine totul a început cu fetiţa mea de şapte ani, care încerca să găsească bucuria pentru mine.

Ca şi atunci când râdem sau ne jucăm, trebuie să ne formulăm intenţia de a ne găsi bucuria personală. Bucuria arată diferit pentru diferite persoane. Te invit să faci o listă cu lucrurile care îţi aduc momente unice şi binecuvântate de bucurie.

Poţi căuta exemple pe internet sau îi poţi întreba pe alţii cum trăiesc ei bucuria, dar cred că listele acestea pot fi prea generale. Creează una care să te reflecte pe tine. Te cunoşti singur mai bine decât oricine altcineva. Când citesc propunerile de bucurii ale altora, deşi sună minunat, nu mi se potrivesc neapărat. „Fă o plimbare lungă pe plajă," de exemplu: nu am nicio plajă în apropiere, aşa că trebuie să fac deplasări lungi şi vremea bună pentru plajă durează numai aproximativ trei luni. Deşi îmi place plaja, în general, există şi părţi care nu mă atrag deloc – să cari o groază de echipamente, pescăruşii care caută de mâncare şi, la urmă, nisip în maşină. Ah, şi arsurile pentru o roşcată ca mine, cu pielea albă! Nu mă fac să simt nicio bucurie! Şi nici propunerea de a citi o carte în baie nu mă încântă – a găsit cineva o soluţie pentru a da pagina cu mâinile ude? I s-a mai întâmplat cuiva să bată copiii în uşă pentru că îşi caută şosetele de fotbal, dacă tu stai în apă mai mult de cinci minute?

Cred că înţelegi ce vreau să spun. Fă ce-ţi place *ţie,* nu ce spun alţii că ar trebui să faci ori să-ţi placă. Nu uita, fiecare dintre noi este diferit şi tocmai în asta constă frumuseţea.

Bucuria este mozaicul tău personal şi reflectă cel mai bine conştiinţa de sine. Ca să-ti arăt că fiecare listă

este unică, iată ce-mi aduce mie bucurie.

- Să-mi spăl maşina. Mereu exclam cu glas tare „Ahhh,” de câte ori plec spre spălătorie.
- Să beau cafea cu lapte, la orice oră. Uneori îmi strâng cana cu drag, exprimându-mi recunoştinţa pentru bucuria pe care mi-o aduce în viaţă!
- Să-mi plimb câinii la răsăritul soarelui, îmbrăcată cu pantaloni de zăpadă, când afară este totul îngheţat! (Vezi? Probabil că acest lucru nu figurează pe listele cu motive de bucurie de pe internei!)
- Să fac curat în casă pe muzică.
- Să stau în gradenele vechi şi urât mirositoare ale unui liceu, privindu-i pe băieţii mei cum joacă baschet – cu cât este mai veche sala de gimnastică, cu atât mai bine!
- Să-i prind părul Avei într-un coc perfect înaintea unui concurs de gimnastică şi să văd cum cocul rămâne perfect cât ţine competiţia.
- Să deschid o carte nouă şi să citesc prima propoziţie, îmi imaginez cât de mult s-a gândit autorul înainte de a aşterne pe hârtie acea primă propoziţie.
- Să fac un plan. Planurile îmi aduc bucurie!
- Să fac mişcare: alergare, yoga, o plimbare – bucuria nu este decât la un pas!
- Să lucrez la proiecte împreună cu soţul meu.

Orice proiect împreună cu Jeff este o bucurie, chiar şi când asamblăm mobilă de la IKEA sau ne ducem să aruncăm vechituri.

Să mă uit la filme de acţiune din anii 1990. Cunosc pe de rost toate filmele cu Sylvester Stalone!

Să văd un far.

Să vizitez Canada de la un ţărm la altul şi la încă unul. Să mângâi câini, de orice fel. Să văd un cap de câine ieşit pe geamul unei maşini – ştii că vei avea o zi bună dacă vezi un câine care se plimbă cu maşina, ducând o viată bună!

„Să scotocesc" atunci când vizitez oraşe şi ţări străine, de exemplu să vizitez Graceland la Memphis în timp ce ascult „Walking în Memphis" cu Marc Cohn, la răsăritul soarelui sau să vizitez Masada în Israel, în timp ce ascult „Dorit Stop Believiri" cântat de Journey. Serios: alege un loc şi un cântec şi creează-ţi propria aventură. Vai, ce bucurie să te afli într-un loc anume şi să-ti con- struiesti o amintire!

Să te adresezi sfinţilor pe nume, cu voce tare, când ai nevoie de ajutorul lor. înaintea unuia dintre examenele de clasa a 11-a ale lui Hunter, i-am adresat probabil o rugăciune Sfântului Apostol Iuda (patronul situaţiilor

imposibile). La începutul examenelor de clasa a X-a, Hunter ne-a spus vesel că în semestrul acela nu avea nevoie de ajutorul Apostolului Iuda! A fost un semn bun!

Să-mi strâng copiii în braţe după ce fac baie sau duş, când sunt în pijamale şi se joacă precum căţeluşii, unii peste alţii pe canapea. Nimic nu se compară cu îmbrăţişarea copiilor, chiar dacă acum sunt mai înalţi decât tine!

- Să revăd din nou chipurile familiei mele după ce am fost departe unii de alţii. Sunt nerăbdătoare să-i văd, iar când îi văd, îmi găsesc pacea sufletească.
- Bucătăria curată dimineaţa şi zgomotul cafetierei. Simplu, dar îmi aduce atâta bucurie!

Sper că ţi-ai dat seama că lista ta trebuie să te reflecte pe tine şi relaţia ta cu bucuria. Găseste care sunt momentele, lucrurile şi evenimentele unice pentru tine şi fă-le mai mult loc! Cu cât te reprezintă mai mult pe *tine,* cu atât mai bine!

Mirare şi uimire

t

Oamenii mai spun că un alt fel de a experimenta umorul este prin a fi inspiraţi. Scopul umorului este să-ţi ia povara de pe umeri şi să-ti calmeze inima. Unii oameni nu obişnuiesc să

J » »

râdă şi să se joace. Este în regulă.

Lucram cu şeful uneia dintre cele mai mari bănci din J
Canada, discutam despre umor şi reflectam la el. Mi-a spus că nu s-a simţit niciodată conectat la latura lui simpatică şi că aceasta era zona teoriei mele, despre care voia să afle mai mult. Am ajuns la ideea că, dacă scopul umorului ca element al rezilienţei este acela de a calma, atunci poate am reuşi să găsim acest lucru în altă parte. în sesiunea de consultaţii, el a decis că ideea de mirare şi uimire ar servi aceluiaşi scop.

Deci, dacă rostogolirile, joaca şi râsul nu sunt genul tău, ai putea încerca ideea de mirare şi uimire. Când s-a întâmplat ultima oară să ţi se taie respiraţia, când timpul părea să se fi oprit în loc, pentru o clipă doar, iar simţurile să încerce să cuprindă totul? Când te simţi copleşit şi vrăjit de minunăţia lumii noastre?

Mulţi dintre noi suntem atât de acaparaţi de evenimentele vieţii zilnice, încât ideea de mirare şi uimire ni se pare străină. Poate îţi rezervi ideea de a privi lumea cu mirare pentru atunci când călătoreşti sau când vezi ceva nou. Eu te invit să te gândeşti cum poţi vedea minunea din fiecare zi. Cred că uneori trecem cu superficialitate peste cotidian, pentru că, dacă ne-am opri să privim cu mai multă atenţie lumea înconjurătoare, nu am mai reuşi să facem nimic. Dacă ne-am minuna în legătură cu felul în care funcţionează corpul nostru sau dacă ne-am gândi la cum funcţionează maşinile noastre, am fi co-

pleşiţi de cunoaşterea, complexitatea şi simpla nemărginire a părţilor mobile, încât nu am mai fi în stare să ducem nimic la bun sfârşit! Cercetătoarea Pamela Paresky, autoarea volumului *Year of Kindness,* arată că mirarea şi uimirea sunt extrem de importante în exersarea zilnică a stării de bine. Ea descrie uimirea ca pe un act de smerenie intelectuală. Dacă ştim totul, nu putem ajunge la mirare. Trebuie să adoptăm o privire smerită şi să fim dornici să învăţăm.[5]

Uimirea este considerată un simţ al angajării colective şi al unităţii prin raportare la lumea din jur. Este felul în care ne găsim firele comune şi legăturile cu umanitatea. Este canavaua nu numai a vieţii noastre, ci şi a vieţilor celor care au trăit înaintea noastră. Când lucrăm cu aceste definiţii este mai uşor să

înţelegem de ce aceste practici sunt atât de importante pentru viata noastră.

Când eram mai tânără am dat peste cartea din 1946 a lui Viktor Frankl, *Maris Searchfor Meaning (Omul în căutarea sensului vieţii).* Această lucrare clasică se va număra cât voi trăi printre primele cinci dintre preferatele mele. Frankl scrie despre experienţa supravieţuirii după cele mai cumplite evenimente, când a fost deţinut în lagărul de la Auschwitz. El a folosit această experienţă pentru a forma ceea ce numim astăzi logoterapia, practica psihologică prin care oamenii sunt ajutaţi să dea sens vieţii lor, inclusiv suferinţei. Frankl a

demonstrat că abilitatea de a-ţi alege atitudinea are un rol cu totul special în supravieţuire: „Orice i se poate lua omului, în afară de un singur lucru, ultima dintre libertăţile umane – alegerea propriei atitudini într-un anumit ansamblu de circumstanţe.”[6] El a scris de asemenea despre importanţa de a fi atent la ce anume alegem să ne concentrăm. îmi aduc aminte când am citit acest pasaj prima dată, printre lacrimi şi cu un acut sentiment de mirare. Frankl povesteşte dialogul dintre doi deţinuţi din lagărul de concentrare:

> Stăteam afară când am văzut nişte nori siniştri strălucind spre apus şi cerul întreg s-a acoperit de nori care îşi schimbau permanent formele şi culorile, de la albastru-oţel la roşu ca sângele. Colibele dezolante de pământ, cenuşii, făceau un contrast puternic, în timp ce bălţile de pe pământul noroios reflectau cerul incandescent. Apoi, după minute bune de tăcere impresionantă, unul dintre deţinuţi i-a spus celuilalt: „Ce frumoasă ar putea fi lumea!”[7]

Am putea folosi principiile mirării şi uimirii pentru a promova rezilienţa, alegând să ne privim viaţa dintr-un plan superior. Făcând un pas în spate. Acceptând să fim smeriţi. Când ne aflăm în vale, uităm uneori priveliştile pe care le oferă lanţurile de munţi. Chiar şi în momentele cele mai grele, făcând un mare efort putem alege încotro să ne îndreptăm privirea. O inimă smerită şi o minte aprigă ne vor fi

de folos. Găseşte-ţi mirarea! Fii uimit!

„Zâmbeşte şi mergi
mai departe, până la urmă
aceasta este viata şi
te simţi bine pentru că,
pur şi simplu, trăieşti.”

ATTICUS

CÂND TOT RESTUL EŞUEAZĂ, CEEA CE SE VA ÎNTÂMPLA CU SIGURANŢĂ, NU LUA VIAŢA PREA ÎN SERIOS

Există un citat binecunoscut care sună cam aşa: „Nimeni nu va pleca viu din această viaţă.” Ştim deja că timpul nostru pe pământ este limitat şi poveştile noastre se vor sfârşi. Suntem cu totii muritori. Acesta este unul dintre adevărurile funda- mentale ale vieţii. Tristeţea este o bestie parşivă. Durerea este reală. Suferinţa doare. Anxietatea sperie. Iar dintr-o pierdere sau traumă nu ne revenim complet niciodată – ea devine parte a ţesăturii vieţii noastre şi acest fapt este perfect în regulă, chiar dacă nu prea simţim astfel. în pofida provocărilor, putem alege să privim fiecare zi ca pe o oportunitate de a dobândi abilităţi noi, care să ne ajute să purtăm povara vieţii. Dorinţa mea este să rămâi cu inima deschisă. Rămâi smerit şi suficient de curios încât să vezi umorul, bucuria, minunea şi uimirea de care poţi avea parte cât eşti pe-aici. Viaţa care este grea este în acelaşi timp minunată, extrem de frumoasă. Este stimulativă. Este uluitoare. Suntem încă aici. Există bunătate. Iubirea va învinge. Aşa cum a spus Mr. Rogers, când vezi câte tragedii există în lume, „caută-i pe cei ce ajută. întotdeauna vei găsi oameni de ajutor.”[8]

GĂSEŞTE UMORUL ORIUNDE EŞTI ŞI ORIUNDE TE DUCI

Ca părinte cu trei copii, inima mea poate fi în patru

locuri în acelaşi timp: cu mine şi cu cei trei copii ai mei, oriunde s-ar afla ei. Nu demult, inima mea era cu mine la San Diego şi la o distanţă de 4281 de kilometri, cu Jaxson la Peterborough, On- tario. Era weekendul când se făcea selecţia pentru programul reprezentativ de baschet – două zile de teste şi evaluări. Până sâmbătă seară ori ocupa un loc pe listă, ori era lăsat să plece.

Semnasem deja un contract şi trebuia să fiu la San Diego în weekendul acela, nu puteam să-mi schimb angajamentul de turnee. Bineînţeles, toate păreau să se întâmple în acelaşi weekend! Eram sfâşiată şi am plecat la San Diego cu inima grea. Am intrat în rolul de lector profesionist şi am depus toate eforturile să mă concentrez pe ceea ce aveam de făcut. Abia mă cazasem la hotel, îmi luasem o cafea la braseria de pe malul mării, la Coronado, şi îmi treceam în revistă prezentarea, când m-a sunat Jaxson.

„Mama, trebuie să vii acasă acum," mi-a spus el. Mi-a explicat că prima rundă de probe nu decursese bine. Alţi jucători reuşiseră să iasă în faţă, iar el nici nu apucase să atingă mingea şi avea impresia că antrenorii nici măcar nu-l băga- seră în seamă. Era o echipă nouă pentru Jaxson, iar jucătorii din echipa anului precedent nu-i făceau viaţa uşoară unui nou-venit care le-ar fi putut lua pâinea. „Mama, am nevoie de tine aici," mi-a spus el. „Nu mă descurc fără tine. Te rog, vino acum! Am nevoie de tine."

Mă durea sufletul şi am făcut tot posibilul să-l consolez de la distanţă. Am încercat tot ce aş fi putut să fac şi să-i spun ca să fiu eroul lui, dar adevărul era

că nu funcţiona nimic. Când i-am explicat, în cele din urmă, că sub nicio formă nu reuşeam să ajung acasă, nici dacă aş fi zburat toată noaptea, i-am auzit dezamăgirea, clară şi puternică. îl dezamăgisem. Pur şi simplu nu puteam repara această situaţie.

Am încheiat convorbirea şi am plâns sub ochelarii de soare, pe una dintre cele mai frumoase plaje din lume. După o incursiune amănunţită în vinovăţia mea, găzduită de mine, pentru mine, am reuşit să fac un plan. Ştiam că Jeff şi Hunter se puteau descurca. Jeff era capabil să-i dea lui Jaxson câteva sugestii şi strategii de gândire, de recadrare şi de resetare. Hunter putea discuta cu el ca de la sportiv la sportiv. Hunter trecuse prin nenumărate weekenduri de selecţie în echipa de baschet. Mi-am adunat echipa familiei pentru ajutor. Jeff şi Hunter s-au pus pe treabă.

Lui Hunter i-am mai cerut încă o treabă specială. Ceva de genul următor. în drum spre selecţie, a doua zi, Hunter i-a ţinut lui Jaxson un discurs înaintea probei. Trebuia să se oprească asupra ideilor fundamentale, precum opţiunea de a fi curajos şi importanţa dorinţei de a-şi asuma riscuri. Hunter şi-a ales câteva citate din discursul lui Théodore Roosevelt „Man în the Arena” (şi lui, şi mie ne place acest discurs). I-a vorbit despre Rocky, David Goggins şi alţi eroi ai baschetului, care i-au venit în minte. După discurs, Hunter a urmat întocmai paşii mei. L-am instruit să-i dea lui Jaxson căştile, să-i pună un anumit cântec şi să-i spună că melodia era din partea mea. Acum, înainte să vă zic ce melodie

am vrut să-i pună Hunter lui Jaxson, vă rog să vă gândiţi la faptul că momentele disperate cer soluţii disperate. I-am cerut lui Hunter să-i pună un cântec rap foarte nepotrivit vârstei, interpretat de Ludacris. Vă rog să ţineţi cont: nu susţin că astfel de cântece sunt potrivite pentru copii. Ideea este că i-am găsit lui Jax un cântec care să-l mobilizeze! Ştiam că i s-ar fi potrivit lui Jaxson în momentul acela.

Hunter i-a spus lui Jaxson: „Mama îţi trimite cântecul ăsta. A zis să dai din coate, să ieşi pe teren şi să-i scoţi pe jucătorii aceia afară din mintea ta şi de pe teren. Acesta este terenul tău: apără-l, stăpâneşte-1. Nu lăsa nimic la pământ, dă tot ce ai. Mama zice să-i faci să se mişte şi să lichidezi treaba."

Hunter mi-a povestit că Jaxson s-a schimbat complet în momentul acela. în loc să fie emoţionat şi timid, a râs şi s-a lansat pe teren cu intensitate şi vervă, ca să le arate antrenorilor că merita să fie luat în seamă. Jaxson era alimentat cu curaj şi neînfricare şi avea în minte un imn total neadecvat, trimis de mama cu dragoste de la San Diego. Şmecherul meu golan baschetbalist nu avea de gând să permită fricii şi câtorva jucători să stea în calea telului său.

Nu mult după ce proba a început, câţiva părinţi, care ştiau că eram plecată la muncă, mi-au transmis mesaje spunân- du-mi că Jaxson domina proba. Hunter mi-a trimis şi el un mesaj, să-mi spună că Jaxson „le rupea picioarele" (un termen folosit atunci când adversarul îi face pe ceilalţi jucători să-şi

piardă echilibrul şi să cadă). Jaxson era o vâlvătaie. Următorul mesaj scris a venit de la Jeff: „Zâmbeşte şi se distrează pe teren – problemă rezolvată.” Jaxson mi-a telefonat la sfârşit. „Mulţumesc, mama... am făcut-o. Acum fă şi tu ce trebuie la San Diego. Pe mâine!”

în acest capitol am intenţionat să trec în revistă legătura dintre umor şi teoria mea despre rezilienţă, precum şi să-ţi arăt cum poţi începe să aplici aceste practici în viaţa ta. în perioade de stres, schimbare, provocare şi nesiguranţă, adesea umorul dispare primul, dar este interesant că în asemenea situaţii avem cel mai mult nevoie de el. Umorul ne permite o uşurare de moment şi ocazia de a crede că ne va fi bine din

nou. Iată o invitaţie caldă să-ţi îmblânzeşti inima şi să-ţi descreţeşti fruntea! Aşa cum am mai menţionat, principala concluzie a oamenilor de ştiinţă este că umorul are o gamă largă de efecte asupra percepţiilor, atitudinilor, raţionamentelor şi emoţiilor care, la rândul lor, sprijină în mod direct sau indirect stările noastre fizice şi psihologice. Este important. Sunt mulţumită că această ultimă variabilă, cea căreia cu greu i-am

„Omul înzestrat
cu simţul umorului
nu numai că este
mai relaxat în fata unei
situaţii potenţial stresante,
dar este şi mai flexibil
în abordarea acesteia."

JOHN MORREALL

găsit un nume, are un capitol dedicat şi joacă un rol important în cadrul modelului, alături de celelalte patru variabile. Dacă mă gândesc bine, este amuzant că acest element mă înveseleşte cel mai mult ori de câte ori îl întâlnesc la oamenii cu care am onoarea să lucrez!

MARILE IDEI DIN PARTEA A III-A

în Partea a IlI-a am prezentat cele cinci variabile care compun noul model al rezilienţei de zi cu zi. Modelul arată cum se generează pragul de start al rezilienţei. Arată cum capacitatea de a gestiona stresul, provocările, schimbarea, nesiguranţa şi toate lucrurile pe care le trăim în viaţă îşi trage energia şi punctul de focalizare din cele cinci trăsături. Aceşti piloni, laolaltă, formează punctul de pornire pentru rezilienţa pe care trebuie să o manifestăm în viata de zi cu zi.

Rezilienţa nu este ceva ce avem sau nu avem. Este eficienta personală, convingerea că putem răzbate prin etapele grele ale vieţii. Cred că semnificaţia capacităţii de rezilienţă derivă din temelia pe care o reprezintă apartenenţa, prima variabilă a modelului. Avem nevoie de rădăcini. Avem nevoie să ştim că contăm şi să ne vedem ca parte din ceva mai mare. Sentimentul de apartenenţă este strâns împletit cu viaţa strămoşilor şi ne leagă de ei. Este imperios

necesar să ne dăm seama că suntem aici, contăm şi ducem mai departe moştenirea celor care ne-au precedat.

Cea de-a doua variabilă este perspectiva, capacitatea de a avea o gândire flexibilă şi promptă. Deseori vedem oameni cu o gândire sau cu idei fragile, care lasă prea puţin loc pentru idei noi sau pentru creştere. Capacitatea de a fi flexibili şi de a ceda ne este utilă în situaţiile de schimbare şi nesiguranţă.

Cei care trec cu bine prin vremuri provocatoare ştiu cum să-şi adapteze acţiunile.

Cea de-a treia variabilă este acceptarea. Capacitatea de a învăţa şi de a creste. Viata are tendinţa să ne formeze şi să ne modeleze, la fel cum Mama Pământ face cu întreaga natură. Când opunem rezistenţă şi tragem în direcţia opusă vieţii, riscăm să ne împotmolim. Am întâlnit oameni care au rămas blocaţi zeci de ani într-un eveniment pe care nu îl înţeleg. Continuă să rumege motivul pentru care s-a întâmplat ceva, dar adesea nu există răspuns. Acceptarea nu înseamnă că trebuie să ne placă ceea ce s-a întâmplat în viaţa noastră, ci mai degrabă că avem dorinţa să recunoaştem acel ceva. Trebuie să începem să punem alte întrebări, cum ar fi: „Felul în care gândesc despre acest lucru funcţionează sau nu funcţionează? îmi este util sau mă ţine pe loc?” Ne este de folos, de asemenea, să ţinem minte că nu trebuie să acceptăm totul. Trebuie

să acceptăm doar momentul în care ne aflăm în prezent. Să ne frământăm pentru ziua de mâine sau să ne întrebăm cum vom reuşi să trecem peste ceva anume nu ne ajută cu nimic. Acceptă clipa. îţi vei da seama rapid că eşti pregătit pentru a proceda exact aşa.

Cea de-a patra variabilă este speranţa, optimismul. Unul dintre cele mai profunde adevăruri pe care le-am descoperit în activitatea mea este ideea că speranţa este o alegere. Este ceva ce găsim în adâncul nostru şi hotărâm să-l scoatem în afară.

în sfârşit, prezint varianta umorului, în toată dezordinea lui. Postulez ideea că umorul, bucuria, uimirea şi mirarea, dar şi lipsa de griji pot acţiona ca un amortizor în vremuri de încercări şi ne pot ajuta atât fizic, cât şi psihologic.

Vreau să confirm că rezilienţa are şi o componentă de echitate socială. Unii sunt mai bine poziţionaţi în viaţă decât alţii, ceea ce le permite să pună în practică aceste trăsături. Şi totuşi, în concepţia mea, cei cinci piloni ai rezilienţei sunt acţionaţi intrinsec. M-am jucat cu copii din orfelinate din ţări în curs de dezvoltare, care nu s-au bucurat niciodată de privilegii şi resurse, dar care aveau un profund sentiment de apartenenţă. Am îndrumat directori de la niveluri înalte care dispun de privilegii şi resurse din plin şi care nu au uitat cum se vedeau lucrurile când munceau la registratură, la începutul carierei. Am stat lângă medici de la urgenţă care, după o tragedie cu zeci de victime împuşcate în mijlocul comunităţii, aflată pe prima pagină în presa din toată

ţara, au învăţat să accepte. Erau calmi şi conştienţi de ceea ce puteau controla şi ce nu. (îmi place să le numesc pe toate acestea „elementele controlabile.”) Erau îndureraţi, dar continuau. Fete tinere dintr-o tabără de refugiaţi mi-au împărtăşit speranţele de viitor, deşi familiile lor trăiau de trei generaţii în tabere de refugiaţi. Ştiu că ele vor fi cele care se vor ridica. Şi aleg să trăiască o viaţă plină de speranţe, în sfârşit, am văzut poliţişti trataţi cu brutalitate exact de cei pe care au jurat să-i apere şi care îşi păstrează totuşi zâmbetul pe buze, străduindu-se să detensioneze o situaţie, cu umor, tact şi echilibru. Invers, cunosc şi câţiva poliţişti care îi tratează cu brutalitate pe cei pe care au jurat să-i protejeze. Atitudinea lor răneşte profund inima poliţiştilor buni, dar şi comunităţile. Nu este în regulă. Cu toate acestea, şi ei şi comunităţile merg mai departe.

Capacitatea de rezilienţă este universală. Spiritul uman nu are limite şi nu cunoaşte graniţe.

în continuare, în Partea a IV-a voi prezenta pe ce căi putem dobândi rezilienţa de zi cu zi. în realitate, a fi rezilient este un proces şi un exerciţiu. Viaţa nu se opreşte şi va furniza permanent situaţii în care să ne punem în practică rezi- lienta. Există un citat care i se atribuie adesea Maicii Tereza:

„Ştiu[3] că Dumnezeu nu îmi va da niciodată ceea ce nu pot duce.” Ei bine, este clar, Domnul crede că suntem o adunătură de războinici nenorociţi, deoarece chestia asta pe care o numim viaţă este grea! Din fericire, suntem cu toţii bine echipaţi.

PARTEA A IV-A

CĂILE

„Niciodată nu este prea târziu să-ti schimbi drumul. Şi nici nu este
rău să speri că altcineva va face acelaşi
lucru. Propriul trecut ne însoţeşte cu
înţelepciune pe drumul ales, iar susţinătorii noştri devin
cei ce vor şti cât de departe am ajuns.”

CAPITOLUL 11

MODELUL DE TRAIECTORIE A REZIDENTEI

INTENŢIA MEA ÎN CONTINUARE ESTE să-ţi prezint rezilienţa în acţiune. Vreau să îţi arăt cum, gândind rezilienţa pe traiectoria experienţei, ne pregătim să înfruntăm situaţiile grele. Vreau să te ajut să-ţi dai seama de alinierea dintre circumstanţele vieţii tale, cap şi inimă, astfel încât aceasta să se potrivească vieţii pe care vrei să o trăieşti. Cele patru căi pe care le voi descrie seamănă mult cu nişte etape. Le numesc „căi" pentru că ele sunt pentru mine expresia unei călătorii, a unei evoluţii. Aceste căi reprezintă punctele de plecare pentru antrenamentul de rezili- enţă „făcut cu inima" după un eveniment advers. Gândeşte-te la ele ca la nişte invitaţii blânde, bazate pe informaţii ştiinţifice, pe care alţii le-au acceptat şi care le-au fost de folos. Dar, înainte de a

discuta cu mai multă precizie despre aceste căi, să încadrăm rezilienţa într-un continuum, pentru a putea trece de la teorie la practică.

MODELUL DE TRAIECTORIE A REZILIENTEI

După ce timp de peste două decenii am lucrat cu oameni pro- veniţi din medii foarte diferite, precum spitale, clinici, penitenciare, şcoli gimnaziale, colegii şi universităţi, firme mari, corporaţii şi organizaţii din domeniul îngrijirii sănătăţii şi cu personal de primă intervenţie, personal militar, sportivi de înaltă performanţă, am ajuns să înţeleg cum se străduiesc oamenii, în diferite etape ale vieţii, să-şi formeze un prag. Te poţi gândi la el ca la nişte rezervoare de reziliență, conţinând variabile interne şi externe, la care apelezi pentru a te ajuta să găseşti motivaţia, angajamentul şi puterea de a merge mai departe. La ce apelează oamenii când viaţa devine grea sau când se confruntă cu o provocare? Convingerea unei persoane că poate trece printr-o experienţă sau printr-o perioadă dificilă devine propria eficienţă. Vreau să-ţi arăt printr-o aplicaţie cum se îmbină toate acestea.

Ideile pe care ţi le prezint aici se bazează pe un cadru dezvoltat de extraordinarii profesori Jerry Patterson de la Universitatea din Alabama şi Paul Keller, de la Trinity University, în cartea lor *Resilient School Leaders.*[1] Diagrama de mai jos este o versiune modificată a unui grafic care a apărut iniţial într-o figură din această carte. Modificările reflectă constatările muncii mele şi extind aplicabilitatea modelului dincolo de liderii din domeniul educaţiei.

FIGURA **1: Modelul de traiectorie a rezilienţei elaborat de Dr. RHD**

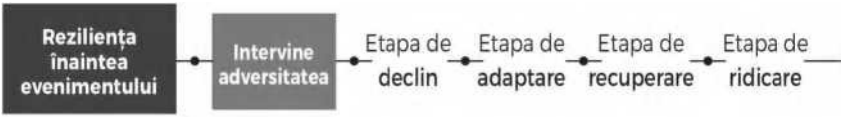


Diagrama din partea stângă reprezintă modul în care acţionează rezilienţa. La început avem pragul de pornire al rezilienţei, format din cele cinci competenţe fundamentale (apartenenţa, perspectiva, acceptarea, speranţa şi umorul). Aceste cinci elemente reprezintă eficienţa unei persoane sau convingerea ei că poate face ceva greu. Apoi se petrece evenimentul advers. Acesta poate fi orice dă naştere momentului în care totul se opreşte, când suntem aruncaţi în prezent. Privim viaţa drept în faţă şi suntem în acord deplin cu acel moment. Suntem omniprezenţi în propria viaţă. Evenimentul poate fi o accidentare – să zicem că un atlet îşi fracturează genunchiul făcând sport. Probabil că el nu se gândea la genunchi sau nu-i acorda atenţie şi nu s-a concentrat asupra lui până ce nu s-a accidentat. Sau poate eşti implicat într-un accident de maşină. Conduci, dar nu eşti atent la maşină până când nu s-a şifonat, iar acum a devenit prioritatea ta. Sau primeşti un telefon ori un mesaj care te anunţă că analizele tale medicale nu sunt bune. Sau o bătaie în uşă – deschizi şi viata ta nu va mai fi niciodată la fel. Momentul advers este acel moment care îţi strigă în faţă că s-a schimbat ceva sau că o traumă vitală ajunge în centrul atenţiei exact atunci, fie temporar, fie pentru totdeauna. Odată ajunşi într-un asemenea moment, începem să parcurgem patru

etape distincte ale rezilienţei.

Etapa de declin

Când adversitatea loveşte, şi inevitabil acest lucru se va întâmpla, începem călătoria parcurgerii celor patru etape. Fiecare eveniment care ne zguduie va lăsa la început o marcă. Este ceva normal, indiferent de rezilienţa persoanei respective înainte de producerea evenimentului. Dacă acel eveniment nu te afectează deloc, nu este nevoie să exersezi rezilienţa. Ca să te ridici sau să-ţi revii trebuie să fii mai întâi pus la pământ. Repet, dacă nu există declin, evenimentul nu necesită rezili- enţă. Gradul de declin depinde de scorul eficacităţii pe care l-ai avut înaintea adversităţii. Chiar şi oamenii cei mai rezilienti au

nevoie de timp şi de spaţiu pentru a se regrupa, reorienta, readapta şi pentru a înţelege ce s-a întâmplat. Văd cum oamenii se supun unor presiuni enorme pentru a-şi reveni urgent după un eşec. Dar trebuie să-ţi acorzi mai întâi permisiunea să te limpezeşti, să evaluezi daunele, să observi impactul colateral şi apoi să decizi. Poţi rămâne în acest punct cât timp ai nevoie. Depăşirea dificultăţilor nu este o cursă. Cei care îşi revin fără să accepte şi să recunoască impactul trebuie, de obicei, să se întoarcă şi să facă acest lucru mai târziu. Iar această întoarcere târzie este mult, mult mai dificilă. Iată de ce sunt atât de atentă la etapele ce urmează imediat după ce s-a produs un eşec major sau o criză. Ceea ce facem în etapa de declin contează pentru

recuperare. Când nu trăieşti durerea, pierzi o lecţie. Cunoaşterea nu va ţine durerea la distanţă. Singura cale este de a o trăi, clipă de clipă, sentiment cu sentiment, cu inima şi mintea deschisă.

Etapa de adaptare

Este etapa în care ne acomodăm, ne schimbăm, stabilim priorităţi şi ne exersăm flexibilitatea. Când lucrez această etapă cu pacienţii mei, o numesc adesea nevoia de gândire flexibilă sau perioada de agilitate cognitivă. în modelul de competenţe de bază pe care îl propun, acesta este elementul de perspectivă. în multe cărţi de *self-help,* el este considerat cel care fixează „noua normalitate”. îmi amintesc că mi-a spus cineva că trebuia să-mi accept noua normalitate. Terminologia mi-a produs repulsie. Nu voiam o nouă normalitate. Am respins acest limbaj cu toată

„Devin mai puternic
luptând.
Iar când sunt provocat
până în adâncul
fiinţei mele,
aflu cum sunt eu
cu adevărat.”

STEVE MARABOU

fiinţa mea. Ceea ce a rezonat cu mine în cele din urmă a fost J
ideea de a opera o „corecţie a cursului”. Navigai pe drumul tău, a venit furtuna, acum trebuie să-ţi reglezi pânzele corăbiei şi să-ţi recalibrezi traseul. Cu această linie de gândire, inima mea a putut urca la bord. Furtunile vin. Aşa este natura. Natura se adaptează.

Etapa de recuperare

Este etapa în care îi văd pe oameni cum îşi recuperează viaţa. După ce ne-am adaptat, ne putem revendica viaţa înapoi. Manifestând compasiune de sine, înţelepciune şi onorându-ne sufletul, putem reuşi să-i îngăduim adversităţii *să facă parte* din viaţa noastră – nu să ne *definească* viaţa. Noi nu suntem greşelile, accidentele sau suferinţa noastră. Acestea sunt evenimente, nu caracteristici. Din păcate, mulţi nu ajung la această etapă – rămân complet şi total blocaţi în evenimentul advers. Aşa cum am explicat în Capitolul 8 referitor la acceptare, oamenii rămân blocaţi în bucla întrebării „de ce mi se întâmplă mie aşa ceva?” din care nu mai ies. Se întâmplă lucruri oribile. Viaţa nu este dreaptă. Respectarea regulilor nu garantează o viaţă fără suferinţe, dezamăgiri sau nedreptate. într-un moment sau altul, viata ne va lovi. Garantat. Ceea ce contează este ce facem cu milioanele de bucăţi în care ne-am sfărâmat. Etapa de recuperare este aceea în care adunăm milioanele de piese, durere cu durere şi creâm o nouă capodoperă, un mozaic care

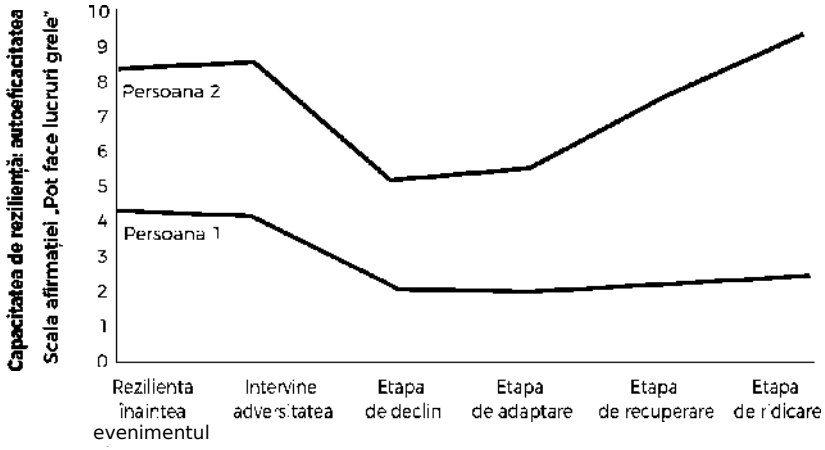
reprezintă viaţa trăită cu adevărat şi cu mai mult curaj.

Etapa de ridicare

Este etapa în care, aflându-ne suficient de departe, pe cealaltă parte a adversităţii, ne putem ridica. Etapa nu înseamnă doar

să ne revenim; înseamnă să ne ridicăm cu adevărat. Este o renaştere, o înviere şi o reunire cu viata noastră. în acest mo- ment, după ce am fost cu adevărat loviţi de adversitate, ne-am transformat în fiinţe mai înţelepte şi mai conectate. Aici au câştig de cauză empatia şi compasiunea, nu amărăciunea şi judecarea. Parcurgând pe rând aceste etape aflăm cine suntem şi de ce suntem în stare. Fiecare eveniment devine o dovadă a
>
puterii, a tăriei morale şi a deschiderii noastre spre învăţare şi creştere. Fiecare experienţă trăită, care parcurge aceste etape, ne va transforma în cele din urmă. Rămâne valabilă ideea că nu poţi schimba ceea ce s-a întâmplat, dar poţi să decizi ce vei face în continuare şi acest lucru este important.

Figura 2: **Exemplu de model de traiectorie a rezilienţei**



Linia vieţii: de la Adversitate la

în Figura 1 de mai sus am prezentat modelul de traiectorie a rezilienţei. Figura 2 este un exemplu care arată două persoane aplicând modelul. Axa Y este Capacitatea de rezilienţă sau scala afirmaţiei

„Pot face lucruri grele” (de la 0 = „nu pot,” până la 10 – „pot”). Axa X este evoluţia vieţii noastre în timp, trecând printr-o serie de etape. Pe parcursul vieţii avem un scor relativ stabil al autoeficacităţii, care priveşte capacitatea noastră de re- zilienţă. în acest caz, autoeficacitatea este convingerea noastră că suntem capabili să facem lucruri dificile. Noţiunea este puternic influenţată de sentimentul nostru de apartenenţă şi de capacitatea noastră de a accepta şi de a fi optimişti. Aşa cum se vede clar în Figura 1, scorul nivelului de bază al eficacităţii rezilienţei va determina cât de sus începe etapa de declin. în Figura 2, Persoana 1 merge înainte odată cu trecerea timpului, dar nu avansează prea mult în etape. Persoana 2 merge înainte şi acumulează câştiguri în fiecare etapă. Traiectoria Persoanei 2 ne arată că aceasta nu numai că îsi va reveni, dar va şi deveni mai puternică. Persoana 1 pare să fie blocată. Ei i-ar putea fi necesar mai mult timp ca să avanseze, sau poate că va decide, în mod conştient sau inconştient, să rămână blocată şi să tră- iască o viată definită de evenimentul advers.

>

Să ne uităm acum mai îndeaproape la aceste etape şi căi. O abordare literară ne va ajuta să ilustrăm ideea de căi. îmi place cum putem folosi în demersul nostru călătoria arhetipală a eroului lui Joseph Campbell.[2] Călătoria eroului lui Campbell, detaliată în cartea acestuia din 1949, *The Hero with a Thousand Faces (Eroul cu o mie de chipuri),* îmbrăţişează ideea că fiecare eveniment important

are un tipar. Este straniu să ne gândim că lisus Cristos, Luke Skywalker, William Wallace, Ioana dArc, Jane Eyre şi chiar Anne de la Green Gables se încadrează pe traiectorii similare. Conceptul pleacă de la ideea că fiecare persoană trece printr-o serie de experienţe care o fac să devină erou. Există mai multe puncte de vedere contradictorii cu privire la cât de multe căi compun călătoria unui erou, dar versiunea simplificată arată în felul următor: există o chemare către aventură, intri pe un teritoriu necunoscut, te confrunţi cu provocări şi tentaţii, trebuie să ucizi dragoni, iar la urmă există proverbiala moarte şi renaştere.

Dacă abordăm rezilienţa aplicând acest model înseamnă că aventura este mai degrabă o experienţă adversă, care implică acţiunea şi etapele ei ulterioare. Când alegem cum vom merge înainte trecând prin această experienţă pentru care avem nevoie de rezilienţa personală, intrăm pe teren necunoscut. în pofida a tot ce ştim despre psihologie, ştiinţă şi condiţia umană, ceea ce resimte fiecare persoană parcurgând acest traiect este unic. Există, desigur, asemănări, tipare şi idei generale, dar ce simte fiecare este foarte personal. Fiecare experienţă de viaţă ne spune cum vom trăi durerea, pierderea, provocarea şi suferinţa. Ca şi eroul în călătoria sa, ne vom confrunta cu provocări şi chiar cu tentaţii. De exemplu, după o accidentare vom simţi durere şi poate vom fi chiar tentaţi să renunţăm. Decidem că a ne face bine nu merită efortul de a ne lupta. Sau poate că ne confruntăm cu

o provocare insurmontabilă în mintea noastră şi suntem tentaţi să renunţăm la tot ce este important pentru noi.

îmi aduc aminte că am venit în sprijinul unei mame singure care, după doi ani istovitori de luptă urâtă pentru custodia fiului ei cu dizabilităţi, a ajuns într-un punct din care nu mai putea continua. Tatăl copilului era un om renumit, cu mai multe resurse. A folosit copilul împotriva ei. Femeia ştia că ea avea dreptate, dar rămăsese fără resurse financiare, iar sănătatea ei emoţională era atât de precară, încât se gândea să plece, pur şi simplu. Mi-a mărturisit că gândul o înspăimânta şi că îi era ruşine să-l rostească cu glas tare. îmi aduc aminte că am strâns-o puternic de mână şi am implorat-o să se oprească puţin, să facă o pauză înainte de a renunţa. Dacă trebuie să

„Nu poţi să te întorci ca să schimbi începutul, dar poţi să începi de acolo de unde eşti şi să schimbi sfârşitul.”

C. S. LEWIS

pleci este alegerea ta, mai întâi trage-ţi sufletul, îngăduie-ţi odihna de care ai nevoie şi reîncarcă-te.

>

Trebuie să ucidem dragonii care ne ies în cale pentru a deveni versiuni mai bune ale propriei persoane. Repet, dragonul fiecăruia dintre noi va arăta altfel. în perioada mea de recuperare, ca adolescent cu provocări de sănătate mentală, unul dintre dragonii pe care i-am ucis a fost autoagresiunea. Am jurat în sinea mea să nu mai recurg niciodată la autoagresiune ca mijloc de comunicare. Mi-am luat angajamentul că „le voi povesti oamenilor, nu le voi arăta oamenilor" suferinţa mea. Mi-am făcut această promisiune mie însămi şi mă mândresc cu faptul că mi-am respectat-o şi continui să o respect, că am îndepărtat de mine autoagresiunea ca mijloc de comunicare. Am înfrânt dragonul.

Uneori dragonii vin din exterior şi îi înfrângem prin diverse mijloace – uneori plecăm, luptăm, ne distanţăm sau chiar îi ignorăm ori ne predăm. Ideea este că dragonul nu ne mai poate controla. Refuzăm să fim victime. Alteori dragonii vin din interior şi trebuie să le facem faţă cu aceeaşi angajare, intenţie şi acelaşi curaj ca şi în faţa ameninţărilor din exterior, în ambele cazuri avem acelaşi ţel: să trecem peste acel episod, ca să devenim versiuni mai bune ale propriei persoane.

în actul înfrângerii propriilor dragoni, sau al vindecării, trecem prin moarte şi renaştere. Am închis cercul. Ne întoarcem o persoană schimbată,

care are o poveste puternică; putem alege să o împărtăşim sau să o punem la păstrare. Unele dintre cele mai importante bătălii le purtăm fără să asiste alţi martori, în afară de noi. Este în regulă. Povesteşte sau protejea- ză-ţi povestea. Este alegerea ta.

Ideea rezilienţei suprapuse pe călătoria unui erou este un instrument uriaş pentru creştere şi recuperare. Am văzut nemijlocit cum interpretarea vieţii sau a unei experienţe dificile prin lentila călătoriei unui erou poate avea un efect transformator asupra oamenilor. Este unul dintre instrumentele mele preferate de tratament, care completează expunerea în scris a naraţiunii personale. Să revenim însă la modelul de traiectorie a rezilienţei şi îţi voi spune mai mult despre fiecare dintre etapele ei.

„Nu toate furtunile care apar
în viata ta sunt menite să te
doboare.
Poate că o furtună vine
ca să-ţi cureţe calea pe care
altfel
nu ai fi găsit-o niciodată.”

CAPITOLUL 12

CELE PATRU ETAPE

ETAPA DE DECLIN

CÂND INTERVINE UN EVENIMENT ADVERS, rezultatul este că rămânem cu desăvârşire neajutoraţi. Uneori nu-l putem anticipa, iar altă dată ştim că inevitabilul se va produce. Fiecare eveniment poate genera o cascadă de emoţii uriaşe, o avalanşă de gânduri, o durere fizică de nesuportat. Pentru unii, nu se întâmplă nimic. Un gol absolut. Corpul ne protejează intrând în stare de şoc. Există opt simptome ale traumei psihologice:

1. Şoc, negare sau neîncredere
2. Confuzie, dificultate de concentrare
3. Furie, iritabilitate, schimbări de dispoziţie
4. Anxietate şi frică
5. Vinovăţie, ruşine şi autoacuzare
6. Izolare de ceilalţi

J

7. Sentimente de tristeţe sau neajutorare

8. Sentimente de deconectare sau de amorţeală[1]

Este important să ţinem minte că aceste răspunsuri sunt reacţii normale la evenimente anormale. încerc să le amintesc oamenilor să minimizeze raza de influenţă şi suferinţa suplimentară. în momentul respectiv trebuie să ne concentrăm numai asupra siguranţei şi securităţii personale. Să ne gândim pe rând la câte o singură decizie, nu la ce va fi mai târziu. Este suficient să fii aici în momentul prezent.

Ken Druck scrie despre cum ar trebui să reacţionăm atunci când ne confruntăm cu un moment major al vieţii sau cu o tragedie şi face o serie de recomandări.[2] Eu am adăugat cuvinte care să ne ghideze şi să ne ajute ca stimuli.

1. Stabileşte-ţi un ritm propriu: drumul va fi lung. *Respiră pas cu pas.*
2. Ia pauze şi trage-ţi sufletul: închide totul când simţi nevoia. *Opreşte-te şi ia o pauză.*
3. Ai răbdare cu tine: nu există un mod corect de a te simţi. *Pur şi simplu, fii.*
4. lartă-te pe tine însuţi: nu ai control asupra celor întâmplate. *Iartă şi cedează.*
5. Acordă prioritate grijii de sine. *Fă în continuare ce este corect pentru tine.*
6. Renunţă la autocritică: fii blând cu tine. *Foloseşte cuvinte de alinare.*[3]
7. Exprimă emoţiile: simte-le aşa cum vin. *Dă-le un nume şi lasă-le să treacă.*[3]
8. înconjoară-te de sprijin: nu eşti singur. *Am rădăcini.*

9. Păstrează-ţi credinţa: ai încredere. *Există un anotimp pentru toate.*

10. Nu-ti fixa un termen: doar următoarea decizie corectă.

Sunt aici.

„Nici nu ştiai ce suferinţă este mai puternică – şocul de la ceea ce s-a întâmplat sau durerea pentru ce nu se va întâmpla niciodată.”

SIMON VAN BOOY

Cred că oamenii sunt experţi în privinţa propriei persoane. Te cunoşti pe tine însuţi mai bine decât oricine altcineva de pe această planetă! Vei şti când eşti pregătit să intri în etapa de adaptare. Nu trebuie să treci acest prag imediat. încercăm să înaintăm pas cu pas, cu prudenţă.

Alissa, profesorul

Ştiu că în calitatea noastră de profesori nu ar trebui să avem elevi preferaţi, dar se întâmplă uneori să-ţi intre în clasă un elev şi acela să-ti schimbe viata. Pentru mine, acest student a fost Alissa. Era în anul doi la cursul de psihologie şi a strălucit ca o lumină. Era dornică să afle, motivată, studioasă, îti făcea plăcere să o cunoşti. Alissa era pe cale să devină cea mai puternică învăţătoare pe care ai fi putut spera să o aibă copiii tăi. Am fost atât de impresionată de modul ei de abordare şi de filozofia ei ca viitoare educatoare, încât, după terminarea cursului, soţul meu şi cu mine am angajat-o meditatoare pentru copiii noştri. Voiam ca ei să vadă dragostea Alissei pentru învăţătură. Era foarte curioasă şi stimulativă. Mă *făcea* să-mi doresc să fi fost din nou în şcoala gimnazială, ca să o privesc prin ochii ei.

Alissa a devenit imediat o membră a familiei noastre. Viitorul ei stătea să înceapă şi urma să se lanseze strălucit. Era atât de evident că avea să fie o învăţătoare extraordinară, pe lângă faptul că era şi o persoană foarte veselă.

Numai că, asa cum bine ştim, uneori viata te loveşte când nu te aştepţi. în cazul Alissei, s-a

întâmplat într-o splendidă după-amiază de iulie, când se ducea la cabana unei prietene. Era pasageră într-o maşină care a intrat în coliziune frontală şi accidentul i-a schimbat definitiv viaţa. Este pur şi simplu un miracol că a supravieţuit. Nenumăratele operaţii şi lunile peste luni petrecute în spital şi la reabilitare stau mărturie despre curajul şi puterea ei. Este de necrezut că organismul uman poate să treacă prin aşa ceva. Şi, cu toate acestea, în ciuda durerii, a suferinţei şi a pierderii, spiritul şi caracterul Alissei nu s-au schimbat niciodată. Leziunile cerebrale catastrofale nu i-au răpit strălucirea.

Etapa de declin a Alissei a durat ani de zile. A plâns după viitorul pe care nu a mai ajuns să-l aibă. Dar rămăsese în viaţă. Trupul ei micuţ a purtat durerea inexplicabilă cu bunăvoinţă şi echilibru.

După o vreme, a revenit la voinţa de a-şi construi totuşi o viaţă după accident. Alissa a parcurs un drum de care nu cred că mulţi sunt în stare. Recuperarea ei fizică a fost uluitoare, dar iertarea şi blândeţea pe care le manifestă în tot ce face nu le-am mai întâlnit niciodată. Este la fel de pasionată, motivată, muncitoare şi entuziastă ca înainte de accident, dar acum este şi cea mai puternică şi bună femeie de un metru şi jumătate pe care am cunoscut-o vreodată. Faptul că am vă- zut-o la terapie intensivă după accident şi cicatricile cu care a rămas îmi amintesc că a trecut printr-o etapă de declin. Pentru Alissa, ceea ce plănuise la început pentru viitorul ei a trebuit să se dezintegreze înainte de a se

putea construi. Una dintre cele mai mari manifestări de curaj la care am asistat vreodată a fost renunţarea Alissei la cum visa că va arăta viata ei. Pe urmă, după ce a învăţat din nou să meargă, Alissa a păşit în viitor cu inima deschisă. Ea este familia pe care ne-am ales-o. Este soră mai mare şi mătuşică pentru copiii mei şi sora mai mică pe care nu am ştiut niciodată că o am. Suntem onoraţi să o cunoaştem nu numai pe ea, ci şi pe unii dintre membrii familiei ei. Tatăl ei, Tom, mama ei, Kim şi bunicul ei, Ben, sunt nişte oameni extraordinari, care i-au fost alături în fiecare zi cât a durat recuperarea. Cred că pasiunea lui Tom pentru echipa de fotbal Fighting Irish de la Universitatea Notre Dame a contribuit la felul de a fi al Alissei în această lume. Mottoul de la Notre Dame este *Vita, Dulcedo, Spes:* Viaţă, Dulceaţă, Speranţă. Spune totul despre Alissa.

Astăzi, Alissa este acel profesor emerit care credeam că va ajunge, atunci când drumurile ni s-au încrucişat, cu mulţi ani în urmă. Deşi nu predă într-o şcoală gimnazială, ca învăţătoare, ea ne învaţă pe noi toţi, cei care o cunoaştem, prin propriul exemplu. în ciuda celor întâmplate, Alissa a absolvit universitatea. Ea demonstrează ce înseamnă să fii mai puternic decât durerea şi mai curajoasă decât temerile. Alissa îţi va spune că sunt unul dintre profesorii ei preferaţi, dar, ca să spunem adevărul, ea este unul dintre profesorii mei preferaţi.

ETAPA DE ADAPTARE

Etapa de adaptare înseamnă că începem să învăţăm. în cazul unei adversităţi suntem aruncaţi în lume în alt mod. Bineîn- ţeles că nu trebuie să ne placă ceea ce se întâmplă şi nici nu trebuie să vedem partea bună a lucrurilor. S-ar putea să nu iasă nimic bun dintr-o experienţă negativă şi acest lucru este absolut în regulă. Această etapă nu se referă la găsirea unei semnificaţii; ci la ce trebuie să facem ca să rămânem cu capul deasupra apei. în etapa de declin părea că am uitat să înotăm, dar în etapa de adaptare ne dăm seama că trebuie să găsim o cale de a ne mişca în continuare mâinile şi picioarele. învăţăm să rămânem funcţionali.

Etapa de adaptare se produce indiferent dacă ne place sau nu. Scopul ei este acomodarea. Este deprinderea noilor abilităţi de care avem nevoie pentru a rămâne la suprafaţă, având în vedere prin ce trecem. înseamnă că învăţăm să trăim fiecare clipă

„Aşa cum spune legenda, când Pasărea Phoenix renaşte din propria cenuşă este mult mai frumoasă decât înainte."

DANIELLE LAPORTE

pe rând şi să existăm. Facem primii paşi din etapa de adaptare încă aflându-ne în etapa de declin. în principiu, trebuie să începem să schimbăm, să ne adaptăm şi să ne recalibrăm viaţa imediat după eveniment. De obicei, dacă evenimentul este unul major, acest moment devine piatra de hotar din viaţa noastră, între ce a fost înainte şi ce este după.

Aşa a fost în cazul meu şi în al numeroaselor persoane cu care am lucrat. Vieţile se împart în două. Pentru mine, piatra de hotar este moartea mamei mele. Şi separă viaţa mea cu ea, de viata mea fără ea.

Mama

îmi amintesc că a doua zi după ce mi-am pierdut mama m-am dus cu maşina la casa de la marginea lacului şi am rămas uluită să văd că restul lumii mergea mai departe, ca de obicei. Planeta continua să se învârtească. Luminile semafoarelor continuau să se schimbe. Existau ştiri. Radioul continua să cânte. Lumea mea se dezintegrase şi pe urmă se evaporase într-o singură clipă. Acum Lesley era aici şi pe urmă Lesley nu a mai fost aici. Aveam mamă şi pe urmă mama a murit. Mama nu a meritat să moară aşa. Timpul mamei pe pământ nu se terminase. Eu mai aveam încă nevoie de ea.

Mama mea, Lesley, a fost bună, iubitoare, devotată, credincioasă, generoasă, îngăduitoare, iertătoare şi plină de spirit de sacrificiu. A fost inteligentă, nostimă, foarte muncitoare, răbdătoare,

tenace şi delicată. Lesley a fost o bună ascultătoare. Atenţia pe care ţi-o acorda strălucea ca un far pentru toţi cei cu care stătea de vorbă. Oamenilor le plăcea să discute cu ea. încrederea ei tăcută în viaţă şi credinţa îi reconfortau deopotrivă pe cei tineri şi pe bătrâni. Pentru nepoţii ei a fost „bunicuţa" activă, stăpână pe situaţie, devotată şi dedicată. Nepoţii o adorau. Mama a fost şi curajoasă. A fost un înger păzitor.

în furtuna din adolescenţa mea, psihologi câţi să umple o sala întreagă i-au spus mamei, în faţa mea, că trebuia să mă lase pe cont propriu, că eram o cauză pierdută. „Trebuie să o scoateţi afară din casă," i-au spus. „Nu va supravieţui până la optsprezece ani. Trebuie să înveţe să suporte consecinţele propriului comportament. Trebuie să începeţi să vă distanţaţi de ea chiar din acest moment." Mama s-a uitat în ochii acelor psihologi şi le-a spus cu voce calmă, dar fermă şi puternică: „Vă mulţumesc pentru sfat, dar nu. Nu voi renunţa niciodată la fiica mea. Va răzbi până la urmă. Vom răzbi împreună." Apoi m-a luat de mână şi am ieşit.

Convingerea mamei mele, credinţa, încrederea ei în mine şi iubirea necondiţionată sunt explicaţia şi cauza începutului recuperării mele. La început, m-am făcut mai bine pentru ea şi pe urmă am început să mă vindec pentru mine însămi. Mama mi-a promis că într-o zi mă voi întâlni cu propriii mei copii. Că voi avea un viitor. Că îmi voi găsi drumul. Mi-a spus că lupta mea îi va ajuta într-o bună zi şi pe alţii. „Toate

acestea nu ţi se întâmplă degeaba, Robyne," mi-a spus ea. „Povestea vieţii tale îţi va îngădui să-i ajuţi pe alţii. Vindecarea ta va fi un exemplu – că nu este niciodată prea târziu sau că un adolescent nu este niciodată pierdut definitiv, că îşi mai poate încă salva viaţa. Te voi iubi cu toată inima pe acest parcurs. Te afli deja pe acest drum, micuţa mea," mi-a spus.

Dacă iubirea unei mame ar putea preveni suferinţa, iubirea mamei mele m-ar fi ferit de toate durerile de pe lume. Ceea ce poate face iubirea unei mame este să hrănească speranţa. Ea poate ocroti acea luminiţă din sufletul nostru. Ea s-a ridicat în apărarea mea şi i-a spus lumii nu, când lumea a decretat că lupta mea se încheiase. Sunt fiica lui Lesley.

Cât de mult am urât fiecare clipă de viaţă fără mama, după ce a murit. Timpul despărţii se acumula secundă cu secundă. Cât m-am aflat în etapa de declin, noţiunea de adaptare mă făcea să sufăr cumplit, era complet neplauzibilă. Eram pregătită şi doream să trăiesc în întunericul durerii şi furiei mele.

Adolescenta mă învăţase să tac şi să mă blindez. Nu aveam să-mi mai revin din asa ceva. Dacă mi-as fi revenit, ar fi fost ca şi când aş fi trădat-o pe ea sau dimensiunea pierderii mele. Nu aveam să mă adaptez. Aşa cum am mai spus în această carte, am supravieţuit multor încercări, dar de această dată spuneam că nu voi mai reuşi. Nu-mi puteam creşte

copiii fără mama. M-am proptit bine pe picioare şi i-am spus lumii cu toată forţa mea, „du-te dracului.” Am simţit o furie precum aceea pe care o înăbuşisem în primele episoade de bullying în grupa mare de la grădiniţă şi eram pregătită să dezlănţui iadul. Nici măcar nu-mi păsa pe cine loveam în cale.

Ah, dar stai: eram de serviciu cu maşina. Trebuia să duc copiii la şcoală. Pe urmă trebuia să gătesc pentru cină. Şi pe urmă trebuia să pun rufele la spălat. Şi pe urmă trebuia să-i duc la baschet. Şi în sfârşit trebuia să bag copiii în pat şi să le citesc poveşti. Şi să scot câinele la plimbare. Durerea mea, sub formă de colaps mental şi explozie comportamentală, trebuia să mai aştepte. După înmormântarea mamei, am decis că trebuia să-mi amân pierderea minţilor. Trebuia să funcţionez în continuare, pentru că ea ar fi dorit să aibă nepoţii ce să mănânce. Mi-am spus toate acestea. Singurul lucru care m-a ţinut în funcţiune a fost ideea că asa ar fi vrut mama şi că ea ar fi avut , ,, anumite aşteptări legate de cum să îţi iubeşti copiii.

La scurtă vreme după şocul pierderii ei, mi-am dat seama că începusem deja să mă adaptez. Mama mă pregătise toată viaţa pentru perioada când vom fi despărţite. Mă învăţase cum să fiu o mamă care îşi iubeşte copiii mai mult decât este necesar pentru evoluţie. Mi-a transmis valorile familiei noastre. Părinţii mei au creat un cămin plin de iubire, în care am învăţat importanţa muncii asidue, a bunătăţii şi atitudinilor corecte. Mama a reuşit şi să aleagă soţul potrivit pentru ea şi cel mai bun tată pentru mine.

Părinţii mei au fost căsătoriţi aproape patruzeci de ani. Tata a fost exact persoana de care am avut nevoie. Ea l-a pregătit şi pe el. El şi cu mine ne vom apropia mai mult decât ne-am fi închipuit vreodată. El va străluci ca un bunic care va păstori următorul clan al familiei Hanley. Nepoţilor le va fi bine. Mie îmi va fi bine. Nouă ne va fi bine. Eram bine pregătiţi. Ne-a pregătit ea pentru asta. Mama m-a învăţat că sunt capabilă să fac lucruri grele.

Am început să fac în minte inventarul fiecărei trăsături a mamei, pe care o preferam şi pe urmă le-am transferat în suflet. Am creat un seif mental în care să pot păstra părţile ei. Mi-am construit o cale de a consolida existenţa ei în sufletul meu. Mama nu se va transforma într-o amintire. Mama există în fiecare aspect al vieţii mele şi al vieţii nepoţilor ei.

Adaptarea pare la început contraintuitivă, dar ea devine, de fapt, parte a fiecărui nou pas pe care îl facem după adversitate. Viaţa continuă să existe şi fiecare pas pe care îl facem este un act de adaptare. Primul loc în care mă duc atunci când am nevoie de adaptare este în mijlocul naturii. Este greu să te acomodezi cu ideea că viaţa merge mai departe. Luminile semaforului, evenimentele mondiale şi societatea merg mai departe indiferente la durerea ta. Societatea nu manifestă empatie pentru pierderile noastre. Dacă societatea ar simţi durerea pierderii unei mame, nu ar bombarda undele hertziene cu reclame de Ziua Mamei. Dacă societatea ar cunoaşte durerea copiilor pentru că nu mai au bunică, nu ar mai lipi peste tot imagini cu

bunici care îşi îmbrăţişează nepoţii, ca şi când toată lumea ar beneficia de aşa ceva. Dacă oamenii ar şti cât este de paralizant să nu poţi lua telefonul ca să-i telefonezi mamei sau să-i auzi vocea, nu s-ar mai plânge că iar a sunat mama! Dacă oamenii ar şti cum este să simţi că mama nu te va mai strânge niciodată în braţe, nu s-ar mai plânge că trebuie să se ducă să o vadă. Dar slavă Domnului, există natura. Natura este reală. Natura este mare. Natura este primul nostru cămin. Natura arată compasiune şi milă pentru durerea noastră. Natura lasă testamente despre puterea pierderii, a schimbării, acomodării şi adaptării. Natura se înclină în fata durerii noastre cu nesfârşită blândeţe, dacă o căutăm. Anotimpurile îşi continuă neîntrerupt succesiunea schimbărilor, a creşterii şi descreşterii, făcând loc încon- tinuu pentru ceea ce este şi ceea ce urmează. Există un anotimp pentru toate.

ETAPA DE RECUPERARE

Pentru a ne sprijini în descrierea etapei de recuperare, apelez la strălucita autoetnografie scrisă de Natalie St-Denis, proaspătă absolventă pe atunci. Nu o cunosc, dar când am dat peste lucrarea ei, m-am simţit inspirată. St-Denis scrie despre experienţa ei în recuperarea identităţii sale indigene. Descrie poetic drumul recuperării ei, care a trecut prin mai multe etape: trezirea, cercetarea, adaptarea la cultura indigenă, recuperarea, apartenenţa şi ivirea războinicului.[3] Pentru mine, acest proces prin care a

descoperit cine este cu adevărat redă esenţa etapei

„Eu nu sunt ceea ce mi s-a întâmplat. Sunt ceea ce aleg să devin.”

CARL JUNC

de recuperare. îi mulţumesc lui St-Denis pentru că a scris cu atât de mult curaj.

Mai întâi trebuie să ne dăm seama ce putem învăţa din experienţele dificile (trezirea); pe urmă trebuie să cercetăm. La fel ca un detectiv, trebuie să căutăm răspunsuri la marile întrebări. Pe urmă putem cere ceea ce ne este de trebuinţă. Putem interioriza învăţarea şi creşterea, ceea ce vom duce cu noi mai departe. în fine, găsim şi dezvoltăm capacitatea de a coexista cu trecutul şi viitorul nostru, devenind războinicii capabili să facă în viaţă lucruri grele. Aceasta este, în esenţă, etapa de recuperare. împletim la loc firele poveştii noastre de viaţă.

Ar putea fi dificil să separăm cine suntem de fapt, de ceea ce ni s-a spus despre noi înşine. Societatea stabileşte norme şi reguli; familiile cresc copiii respectând aceste reguli. Mă întreb cum ar fi arătat viaţa mea dacă nu aş fi crescut cu convingerea că, femeie fiind, se aştepta de la mine să termin şcoala, să mă mărit, să cumpăr o casă şi să fac doi copii înainte de a împlini douăzeci şi cinci de ani. Nu-mi amintesc să-mi fi spus cineva toate acestea în mod explicit, dar, într-un fel sau altul, am recepţionat acest mesaj încă de la o vârstă fragedă. Cred că mama a încercat, de fapt, să mă înveţe cu totul altceva, dar eu nu am ascultat. Eu ascultam dramele, filmele, poveştile pentru adolescenţi şi alte forme de mass-media. în loc să mă gândesc la viitorul meu ca membru independent şi implicat al societăţii şi ca cetăţean al lumii globale, eu am crezut că trebuie în

primul şi în primul rând să mă mărit. îmi trimitea acest mesaj inclusiv povestea creaţiei, din copilărie: Eva a fost creată ca să-l slujească pe Adam. Nu prea există o altă poveste despre Eva, în afara celei legate de Adam. Există o lungă listă de convingeri care ne-au fost predate şi care ne ţin în înapoiere şi de multe ori recurgem la aceste convingeri fără să fim conştienţi, până când intervine o criză. De obicei, abia după un eveniment major începem să reevaluăm, să reflectăm şi să reparăm. Când nu mai avem altă şansă şi trebuie să privim viaţa drept în faţă.

Etapa de recuperare ne provoacă să punem sub semnul întrebării ceea ce ştim şi să hotărâm cum vrem să continuăm.

Dacă privim un eveniment advers ca pe o criză, iar criza o definim ca punct de cotitură, avem ocazia să facem trei lucruri: să persistăm, să facem o întoarcere sau să renunţăm. Putem persista şi continua să lucrăm pentru a realiza ceea ce ne-am propus. Putem să abandonăm ideea iniţială şi să încercăm o abordare nouă. Sau putem să ne oprim. Putem hotărî că nu ne mai este de folos şi trecem la altceva. Ideea este că în cele din urmă vom decide ce vom face în continuare. Ne recuperăm puterea în urma unei adversităţi.

Etapa de recuperare este deopotrivă înspăimântătoare şi deosebit de atractivă. Este momentul când ne verificăm pe noi înşine, când ne gândim ce simţim cu adevărat în legătură cu anumite

aspecte ale vieţii noastre. Este etapa în care scriem partea următoare a poveştii vieţii noastre cu intenţie, scop şi determinare. Este momentul când ne oprim pentru suficient de mult timp la capătul razei de explozie a evenimentului advers şi facem un prim pas pe terenul nedistrus. încă putem vedea dezastrul din urmă, dar vedem şi teritoriul cel nou, care ne cheamă. Este o invitaţie blândă de a ne reconecta la şinele

nostru autentic. Este[3] reunirea binevenită a celui ce am fost înainte cu cel ce devenim după evenimentul advers.

înţeleg totodată această etapă ca pe ocazia de a renunţa la „boala de a face pe plac." Mulţi dintre noi se luptă să facă pe placul altora sau îşi fac griji pentru ce vor crede alţii despre noi. Să avem grijă mai întâi de noi înseamnă, la prima vedere, să fim egoişti, dar în realitate este exact invers. Să-ţi cenzurezi şinele autentic înseamnă să-ţi tratezi în mod greşit şi să-ţi neglijezi darurile, talentele şi esenţa. Lumea are nevoie de cine eşti tu cu adevărat.
>

în această privinţă oamenii îşi pun de obicei două întrebări: „Cine sunt eu?" şi „Cum ştiu că acesta este şinele meu autentic?" Cel mai bun răspuns al meu: prin încercări şi greşeli. îmi place de asemenea următorul principiu călăuzitor: fă ceea ce contează cel mai mult, să conteze cel mai mult. Am făcut această declaraţie când am suflat în lumânări la aniver- sarea mea de patruzeci de ani – a fost o rugăciune adresată mie însămi, familiei mele, lumii.

începând din momentul acela îmi resetam prioritățile. Blestemate să fie ura, îndoielile, întrebările cu „de ce," stigmatul, negativitatea, scânteile. Puteți trece prin viața mea, dar în gândul și în inima mea nu veți mai primi libertate și găzduire.

Ca să poți începe să te gândești la o reunire în scopul recuperării, îți prezint un mod de a acționa elaborat de Karen Benke, care te va ajuta să aplici acest mod de a gândi.[4]

Ce contează cel mai mult pentru tine?

- Mâinile mele se întind după...
- Picioarele mele aleargă spre...
- Privirea mea caută...
- Sufletul meu se întreabă dacă...
- Dacă vei deschide ușa sufletului meu, vei descoperi...

Poți să-ți pui de asemenea următoarele întrebări (sunt preferatele mele, la care cer să se gândească pacienții într-o ședință de terapie):

- Care sunt prioritățile mele?
- în ce îmi investesc timpul și energia? Se aliniază cu ceea ce contează cel mai mult pentru mine?
- Ce voi regreta că nu am făcut?
- Șinele meu de la vârsta de șapte ani cu ce s-ar mândri privind la șinele meu actual? Ce aș putea face ca să fie mândru?
- Ce sunt dispus să fac pentru cei dragi?
- Ce sunt dispus să fac pentru mine și nimeni

altcineva nu poate face?

- Cum vreau să-şi amintească oamenii de mine?
- Ce las în urma mea?

Ideea fundamentală a etapei de recuperare este că drumul tău îţi aparţine acum ţie. încotro te duci mai departe şi ce faci în continuare este pe deplin şi exclusiv sub controlul tău. Fă în continuare ceea ce este bine pentru tine. Iar dacă se întâmplă să nu faci ceva bun, încearcă să nu faci la rând două lucruri care nu-ti sunt de folos!

O altă cale de sprijin în munca din etapa ta de recuperare este să-ţi stabileşti puncte de reper în funcţie de care să te asiguri că eşti conectat la şinele tău adevărat şi că îl respecţi. Consultantul în probleme de dezvoltare şi leadership Carley Hauck ne oferă opt căi de a fi sinceri cu noi înşine:

1. Păstrează alinierea între ceea ce simţi şi ai nevoie, pe de o parte, şi ceea ce spui şi faci, pe de altă parte.
2. Fă alegeri bazate pe valoare atunci când iei în considerare intuiţia, cercetarea şi imaginea de ansamblu.
3. Fă în fiecare zi ceva care reflectă nevoile, dorinţele şi valorile tale cele mai profunde.
4. Pledează-ti cauza şi cere ce vrei.
5. Nu accepta niciun fel de abuz.
6. Renunţă să-ţi ghidezi comportamentul după

dorinţa de a fi pe plac (fii imperfect de perfect şi fii tu însuţi!)

7. Stabileşte-ţi şi menţine limitele, în special cu privire la nivelul de energie în preajma căruia te poţi afla sau pe care îl poţi suporta.
8. Tratează-te cu bunătate iubitoare şi compasiune atunci când îti este frică.[5]

ETAPA DE RIDICARE

Nu cred că timpul vindecă. Cred că timpul ne permite să facem loc, astfel încât durerea, suferinţa, rănile şi eşecurile să coexiste cu viaţa noastră aşa cum o cunoaştem astăzi. Etapa de ridicare are loc atunci când obţinem acest echilibru. Atunci când acţionăm conform valorilor noastre cele mai profunde şi când alegem să trăim cu ele. Valorile fundamentale sunt extrem de importante pentru a ne trăi viaţa cu rezilienţă maximă; ele sunt busola care ne indică direcţia în care vrem să mergem. Ele pun în lumină ceea ce reprezentăm, exprimând totodată caracterul nostru unic. Aceste valori ne vor dicta gândurile şi comportamentele. Mă gândesc la ele ca la esenţa propriei persoane. Ele sunt dorinţele sufletului tău, transpuse în viaţa de zi cu zi. Valorile tale te vor conduce spre viaţa pe care ţi-o doreşti, prin aliniere personală. Gândeşte-te cum vrei să te arăţi şi în cele din urmă, cum vei fi şi cine vei deveni. Bill Watterson scrie: „Să-ţi creezi o viaţă care reflectă valorile tale şi care îţi satisface sufletul este o realizare rară.”[6] Eu cred că este rară, dar şi pe

deplin posibilă.

După un eveniment advers, trecem printr-un declin, apoi ne adaptăm, pe urmă ne recuperăm şi pe urmă ne ridicăm cu valorile noastre intacte sau uşor modificate şi consolidate.

Valorile noastre vor creşte şi vor descreşte în mod firesc, pe măsură ce vom înainta în vârstă, ne vom maturiza, vom învăţa şi vom trece prin eşecuri, dar va exista o consecvenţă care, în cele din urmă, va învinge. Scopul ridicării este să conştientizezi aceste valori, precum şi efectul evenimentelor, care vor consolida modul în care alegi să-ţi trăieşti viaţa. După ce am pierdut-o pe mama, am fost atrasă temporar într-o buclă negativă, care mă făcea să vreau să renunţ la valorile mele şi la lecţiile pe care le învăţasem în viaţă. Faptul că duceam o viaţă bazată pe valori nu împiedicase ca lucrurile rele să se întâmple. Este posibil să nu identificăm un sens în trecutul nostru. Răspunsul la întrebările care încep cu „de ce” va fi întotdeauna evaziv. Dar cu siguranţă ajungem, în cele din urmă, să alegem cum vrem să trăim, să existăm şi să ne ridicăm după orice fel de adversitate. Darul cel mai de preţ pe care i-l pot face acum mamei mele este să duc o viaţă bazată pe valori şi să transmit aceste valori nepoţilor ei. Aşa că, atunci când ne vom întâlni din nou, voi putea să-i povestesc lucruri de care voi fi mândră şi să-i arăt că ceea ce a lăsat ea moştenire a continuat. Iubirea mamei mele a contat.

Dacă păstrezi în minte, pe primul loc, propriile valori, viaţa va fi mai uşor de gestionat. Este mai

uşor să iei decizii ghidân- du-te după propriile valori. Ne găsim libertatea în disciplina unei vieţi bazate pe valori – nu trebuie să ne gândim tot timpul la ceva şi să ne întrebăm ce vor spune ceilalţi. Decidem pe baza valorilor noastre. Ştim, pur şi simplu.

Asigură-te că valorile tale sunt într-adevăr ale tale şi nu versiuni idealizate a ceea ce doar crezi că ar trebui să fie o valoare pentru tine. Brene Brown prezintă lista sa de valori în cartea intitulată *Dare to Lead: Brave Work. Tough Conversations. Whole Hearts (îndrăzneşte să conduci. Prin muncă neînfricată, conversaţii dificile şi implicare deplină).* La fel ca şi alţi autori care au scris despre acelaşi subiect, inclusiv James Clear, autorul lucrării *Atomic Habits,*[7] Brown ne propune să alegem trei valori fundamentale, maximum cinci. Este momentul să revezi valorile pe care le-ai notat în Capitolul 6. în loc să te gândeşti la ele ca la zone de valori, redu lista la primele trei cuvinte care sunt cele mai importante (sau cinci). Aceste cuvinte formează mottoul tău personal. Includ aici câteva drept exemplu pentru cum îţi poţi forma propriul set de cuvinte care exprimă valori.

- Onestitate, Autenticitate, Bunătate
- Răbdare, Compasiune, încredere
- Familie, Libertate, Sănătate
- Dreptate, Deschidere, Perseverenţă
- Respect, Muncă, Succes
- Unicitate, Utilitate, Viziune
- Vulnerabilitate, Bunăstare, Angajament necondiţionat

Care sunt valorile tale călăuzitoare? Cum ar arăta setul tău de valori? După ce ţi-ai stabilit lista scurtă, ia o pauză. Gân- deste-te dacă acestea sunt valorile tale adevărate sau valorile pe care crezi că ar trebui să le ai. Este posibil să fii nevoit să-ţi revizuieşti lista de mai multe ori. Nu te judecă nimeni. Gân- deste-te la acest exerciţiu ca şi când i-ai atribui sufletului tău limba pe care o vorbim noi, pământenii. Aici nu există corect şi incorect. Sufetul tău nu trebuie să respecte regulile pământene!

Etapa de ridicare este aceea în care ajungem pe partea cealaltă a evenimentului advers, transformaţi. Nu ne putem întoarce la ceea ce am fost înainte de eveniment – acel fel de a fi nu mai este posibil. Este în regulă să fie aşa. Cred că este important să notăm aici şi că adversitatea după care ne revenim ar putea fi ceva ce am făcut chiar noi. Şi acest lucru este în ordine. Indiferent cum s-a întâmplat sau cine este răspunzător, scopul este să mergem înainte. Dacă rămânem cu vinovăţie, ruşine şi regret nu ajută pe nimeni. Uneori, cel mai important act de ridicare este să te ierţi pe tine însuţi. Te-ai ridicat din ziua de ieri şi o accepţi pe cea de astăzi. Contează nu ceea ce ai făcut sau ce ai fost, ci cum te prezinţi azi, chiar în acest moment. Nu avem decât momentul prezent.

Andrew se întoarce

Ce se poate întâmpla dacă ne ridicăm din trecut şi devenim prezent? Am să vă povestesc despre încă unul dintre studenţii mei preferaţi, Andrew. A

participat la mai multe dintre cursurile mele de psihologie şi, spre deosebire de Alissa, care era foarte silitoare şi nu lipsea niciodată, Andrew se aşeza în spate şi părea a fi întotdeauna cu mintea în altă parte.

După un curs, m-a oprit în drum spre ieşire şi mi-a spus că renunţa. Chiar dacă nu-i mai lipseau decât puţine credite până la absolvire, nu-şi mai găsea motivaţia de a continua. Era epuizat fizic, mental şi emoţional. Deşi până atunci avusese succes la facultate, se izbise de un zid. Spre deosebire de colegii lui, Andrew muncea cu normă întreagă şi făcea voluntariat, pe lângă participarea la programul şcolar integral. Obosise. Simţea că nu era în stare să încheie semestrul. Mi-a mărturisit că nu simţea cu adevărat că universitatea era pentru el.

Am discutat mult cu studenţii despre acest subiect! Mulţi dintre ei nu cred că locul lor este în învăţământul superior. După părerea mea, acest lucru se întâmplă pentru că universitatea nu este făcută pentru cei din afara pătrăţelului. Sistemul lucrează pe principiul replicării. Studenţii excepţionali devin de obicei profesori cărora le place să predea unor studenţi excepţionali cum au fost şi ei.[8]

„Nici tu, nici eu, nimeni
nu va lovi la fel de dur
ca viata. Dar nu este
vorba
despre cât de tare loveşti.
Este vorba despre
cât de tare poţi fi lovit şi
totuşi să mergi mai
departe,
cât poţi să încasezi, după
care să mergi mai

departe.”

SYLVESTER STALLONE
ÎN ROLUL LUI ROCKY BALBOA

Dar nu se întâmplă aşa de fiecare dată. Ştiu o mulţime de profesori minunaţi care doresc din tot sufletul să-şi sprijine studenţii, indiferent de unde vin aceştia sau de aspiraţiile lor academice. Am lucrat alături de mulţi dintre ei şi cunosc prea mulţi pentru a-i numi aici, dar Nicole Campbell de la Western şi Alison Flynn de la Ottawa trebuie neapărat menţionaţi! Cu toate acestea, ca în orice sistem, există oameni care vin din contexte diferite şi care ar putea să nu împărtăşească un punct de vedere incluziv. Unele cadre universitare nici nu se uită la o abordare de nivel mediocru a studiilor universitare. Altele cred că studenţii nu ar trebui să şi muncească în timpul studiilor. Ar trebui să fie doar studenţi, cu normă întreagă. Dacă privim prin lentila echităţii, pentru mulţi studenţi acest lucru nici nu este posibil. Au nevoie să lucreze, ceea ce nu-i scuteşte de participarea la cursuri.

în ziua aceea am discutat deschis cu Andrew pe coridor. Am făcut tot ce am putut ca să-l încurajez să continue.

„Trebuie să te odihneşti, nu să pleci," i-am spus. „Mulţi ne-am izbit de acest zid înaintea ta. Ştiu cum este. M-am izbit şi eu de multe ziduri. Când te apropii de linia de finiş, când te simţi obosit şi epuizat, când să renunţi este singurul gând reconfortant care îţi poate trece prin cap, atunci trebuie să găseşti o cale de a termina pur şi simplu, indiferent ce s-ar întâmpla. Te înţeleg, Andrew, dar trebuie să mergi mai departe. Trebuie să te aduni, să elimini varianta renunţării şi să-ţi găseşti drumul de

întoarcere.”

>

l-am cerut să-şi regăsească conexiunea cu propriul „de ce” – motivul pentru care se afla acolo, în primul rând. Voia să-şi ia diploma ca să poată deveni ofiţer de poliţie. L-am încurajat să se concentreze asupra acestui lucru. Andrew m-a ascultat. Şi până la urmă şi-a obţinut diploma.

După mai mulţi ani, am avut bucuria să primesc veşti de la Andrew, care avea nevoie de referinţe pentru cererea de intrare în poliţie. S-a gândit că eu eram singura de la universitate care mi-as fi amintit de el. Mi-am amintit de el într-adevăr şi

> » am fost onorată să-i dau recomandarea. Andrew avea înclinaţii reale, puterea de a duce ceva la bun sfârşit şi disciplină. Este nevoie de o personalitate puternică pentru a te decide şi apoi a te răzgândi. Am discutat mult la telefon cu cel care voia să-l recruteze. I-am explicat cât de extraordinar a fost faptul că Andrew a reuşit să se întoarcă din punctul în care era gata să renunţe.

După câteva luni am primit de la Andrew un bilet minunat, în care îmi spunea că a fost angajat ofiţer de poliţie. Şi-a atins ţelul. Andrew a părut întotdeauna capabil să-şi regăsească drumul.

Câţiva ani mai târziu, după ce pierdusem contactul cu el, am primit în cutia de scrisori de la universitate o scrisoare de mulţumiri. Andrew fusese decorat pentru rolul esenţial pe care îl avusese în dejucarea unui atentat la un liceu, care s-ar fi putut solda cu împuşcături. Prin munca lui, Andrew

salvase vieţi şi prevenise o tragedie inimaginabilă. După ceremonia de decorare, Andrew mi-a spus că s-a gândit la cum devenise ofiţer de poliţie. Mi-a povestit o discuţie cu un profesor de liceu care îi spusese că nu va reuşi niciodată să facă nimic. Gândul la profesorul care îl anihilase i-a adus aminte de discuţia noastră – de

> mesajul opus. îmi plesnea inima de mândrie pentru el!

Am restabilit legătura şi am aflat că, aşa cum se întâmplă în majoritatea poveştilor despre rezilienţă, în viaţa lui de după universitate nu curseseră lapte şi miere. A avut pe parcurs eşecuri, dezamăgiri şi pierderi. După ce a devenit, în cele din urmă, ofiţer de poliţie, a trecut prin provocări importante, începând cu expunerea directă la traume, chiar din primele clipe, când a intervenit în cazul sinuciderii unui tânăr. Dar An- drew a reuşit să-şi revină după acest caz.

Ceea ce îl face pe Andrew un poliţist excepţional este faptul că simte. Investeşte timp şi dedicaţie pentru a recunoaşte umbrele şi eşecurile şi, cu toate acestea, continuă. Şi-a revenit după interviuri ratate la poliţie, traume şi multe alte provocări. Şi făcând ceea ce face, revenind după tot felul de adversităţi, s-a aflat acolo unde trebuia să fie pentru a salva nenumărate vieţi în ziua aceea, la liceul din localitate. Ah, şi întâmplător, liceul era chiar acela unde un profesor îi spusese cândva că nu va fi în stare de nimic. Iar profesorul era încă acolo.

Din fericire, Andrew a făcut ceva ce profesorul

acela nu ar fi crezut că ar fi fost în stare. S-a ridicat la înălţimea provocării şi a reuşit.
> >

„Valoarea ta nu scade pentru
că cineva
nu este în stare să vadă cât
valorezi.”

CAPITOLUL 13

VALOAREA

ÎN INTRODUCERE TE-AM INVITAT SĂ-ŢI CLARIFICI CU ce intenţie citeşti această carte. Ce sperai să explorezi, să afli sau să descoperi? Să ne oprim un moment şi să revenim la această intenţie. Exista în această intenţie ceva ce tine de sentimente , J >
sau emoţii? Poate voiai să simţi ceva în alt fel sau să începi să simţi ceva din nou, după o pierdere. Poate voiai să ştii mai multe despre originea acestor emoţii importante, ce par să-ţi cotropească inima şi capul. Sau poate te-ai întrebat dacă alţii simt la fel de mult ca tine sau dacă simt că nu abordează corect nici rezilienta, nici viata. Poate n-ai vrut decât să ştii ceva mai multe despre rezilienţă, în general. Sentimentele şi emoţiile sunt de obicei în capul listei de lucruri pe care oamenii vor să le înţeleagă şi să le gestioneze mai bine. Plus că există o legătură cu ceea ce simţim şi cu sentimentul propriei valori.

Deseori în munca mea cu oamenii, fie în cadrul unor organizaţii mari, fie în consultaţiile individuale,

observ tipare sau tendinţe care par să aibă o legătură mai mare cu experienţele noastre comune, de fiinţe umane, decât cu rolurile sau

funcţiile pe care le avem. De exemplu, săptămâna aceasta am stat de vorbă la telefon cu un lider de top care, în mod obişnuit, încasează un salariu anual de peste un milion de dolari, iar el mi-a spus că simte că munca lui nu contează. Mi-a mărturisit că în permanenţă are senzaţia că nu face destul. M-a întrebat: „Sunt bun în ceea ce fac?” Mai apoi, discutând cu o prietenă la prânz, mi-a spus că se simţea blocată în ideea că munca ei nu contează. Cui îi pasă, de fapt, cât timp petrec copiii mei în faţa unui ecran? s-a lamentat ea. Chiar contează acest lucru, Ro- byne? m-a întrebat rugătoare. Va fi suficient ceea ce fac eu ca părinte? Sunt o mamă destul de bună? în aceeaşi zi, într-o întâlnire pe Zoom cu administratorul unui district şcolar, acesta mi-a spus că avea impresia că nimeni nu-i va citi raportul, oricum, aşa că, avea munca lui vreo importanţă? Le putea fi de folos elevilor şi profesorilor? Era el persoana potrivită pentru munca respectivă? Ideea că nu suntem pe măsură reapare tot mereu.

în Partea a Il-a a acestei cărţi am prezentat barierele exterioare reprezentate de stres, frică şi stigmat, precum şi legătura lor cu rezilienţa. O altă zonă pe care voiam să o explorez aici pentru tine este rolul stimei de sine sau al propriei valori. Văd, în activitatea mea, că sentimentul stimei de sine şi al propriei valori influenţează ceea ce simţim şi în cele din urmă modul
cum ne prezentăm în viaţă.

Cred că există o relaţie între sentimentul că nu

suntem sufi- »
cient de buni sau că nu facem destul, specific culturii noastre şi capacitatea de rezilienţă. Suntem obosiţi şi nesiguri din cauza listelor cu ceea ce avem de făcut, tot mai lungi faţă de cele cu sarcini deja îndeplinite. Suntem blocaţi într-un tipar de acţiune pe pilot automat în cea mai mare parte a vieţii, până când ceva iese prost.

Te invit să-ţi iei un răgaz pentru a revizui ideea de a fi şi a face suficient şi pentru a cerceta ideea propriei valori. Unde simţi că eşti mai valoros, în a face, a performa, a concura? Ce încerci să câştigi, sentimentul valorii sau liniştea? întâlnesc o mulţime de paradoxuri în activitatea mea. Văd oameni care vor să se însănătoşească urându-se pe sine. Care se acoperă de ruşine pentru a se vindeca. Care se ajută singuri să dobândească stimă de sine. Realitatea este că trebuie să încetăm de a ne mai epuiza. Trebuie să oprim cursa permanentă în care suntem prinşi şi să începem să ne reconectăm cu prezentul. Trebuie să organizăm o revoltă personală împotriva vârtejului de gânduri care ne spun că nu suntem suficient de buni. Probabil că faci tot ce poţi cu instrumentele de care dispui. Trebuie să întrerupi spirala pe care te mâni de unul singur, ca să dobândeşti valoare. Altfel aceasta te va slei. în rezervorul tău nu va mai rămâne nimic pentru viaţă. Cei mai mulţi oameni ar fi capabili să treacă prin momentele adverse care intervin în mod obişnuit, dacă şi-ar cunoaşte propria valoare şi nu şi-ar seca rezervele emoţionale în mod inutil sau nu atât de des.

CUNOAŞTE-ŢI PROPRIA VALOARE

Un prieten a suferit o pierdere personală şi o tragedie care pe cei mai mulţi i-ar îngenunchea. Mi-a mărturisit odată că erau zile când n-ar fi vrut să aibă decât de dus gunoiul şi de spălat rufe. Voia să spună că ori de câte ori apare ceva frumos, extraordinar sau plăcut – de fapt, orice experienţă pozitivă – i se frânge inima pentru că soţia lui nu este acolo, să fie împreună. Iar când lucrurile sunt grele, triste sau înspăimântătoare, când simte nevoia să fie în cuplu, să fie alinat sau îmbrăţişat, ea nu este acolo nici atunci.

Prin urmare, are nevoie de zile când nu se întâmplă nimic deosebit de bun sau de rău, pentru a reuşi să-şi tragă sufletul şi să-şi recapete puterea, aşa încât, atunci când vin zile interesante precum sărbătorile şi momentele importante, să poată merge mai departe şi să fie prezent pentru copiii lui. A continuat explicându-mi: „De aceea aştept cu nerăbdare zilele când trebuie să duc gunoiul şi să spăl rufe – banale, simple, un lucru căruia să-i pot face faţă.” Prietenul meu a învăţat devreme că simţea nevoia să trăiască momente în care se simţea în regulă şi atât.

Şi, cu toate acestea, oamenii încearcă permanent să-l înveselească şi îi spun să găsească un sens în pierderile lui. Când vorbesc despre el, îi aud spunând lucruri precum: „Este prea tânăr ca să fie văduv”; „Copiii au nevoie de o mamă”; „Va fi bine de îndată

ce îşi va găsi pe cineva.” Eu cred că oamenii exprimă asemenea păreri slab disimulate pentru a-şi alina disconfortul lor, nu pe al lui.

Ceea ce transformă experienţa prietenului meu într-un exemplu este faptul că, în mijlocul marii lui dureri, sentimentul valorii personale rămâne neschimbat. Este statornic. El ştie că nu este pedepsit de viaţă. Ştie cine este şi ce nevoi are. Acţionează dintr-o poziţie de siguranţă permanentă cu privire la faptul că este în regulă şi că va fi în regulă.

Cel care îşi cunoaşte propria valoare şi care este prezent în propria viaţă indiferent de loviturile pe care le primeşte dovedeşte puterea capacităţii de rezilienţă şi de a se ridica.

Prietenul meu nu este o victimă. îsi trăieşte viata asa cum crede el de cuviinţă. Tragedia l-a învăţat să nu asculte zgomotele din afară. Nu este afectat de oamenii de pe margine. Nu înseamnă că nu îi pasă de oameni; dar nu îi pasă de părerea lor despre viaţa lui. Zilele în care trebuie să ducă gunoiul şi să spele rufe îi pot servi întotdeauna ca un preţios sanctuar. îl admir pentru acest lucru.

Unul dintre cele mai dificile lucruri pe care le avem de făcut în viată este să ne cunoaştem valoarea, în străfundul fiinţei noastre şi să credem cu tărie în ea. Cred că atunci când ne-am născut am ştiut cât valorăm sau cel puţin nu ne-am pus valoarea sub semnul întrebării. Cât suntem copii ştim, din naştere, că suntem preţioşi, că suntem speciali. Dar,

pe măsură ce creştem, începem să punem sub semnul întrebării această convingere fundamentală: sunt cu adevărat valoros?

Societatea a stabilit că valoarea personală este ceva ce trebuie dobândit, câştigat sau dovedit. Ni se cere să fim extraordinari în absolut toate domeniile – la locul de muncă, în viata de familie, în activităţile extraprofesionale şi chiar în bunăstarea personală. Această cursă contra cronometru în căutarea aprobării din partea celor din jur ne răneşte natura umană. Să păstrăm sentimentul profund al valorii personale devine mai greu ca niciodată. Iar dovada este faptul că părem a nu avea destul din ceea ce nu ne este de trebuinţă. în ciuda tuturor bunurilor materiale, aprobărilor şi laudelor, simţim că ne lipseşte ceva. Pentru că nu ne trebuie totul, de fapt, nu vom avea niciodată destul, deoarece nu acesta este remediul. Antidotul constă în a ne reconecta cu propria valoare. Iar pentru a face acest lucru, putem începe prin a ne întoarce la stima de sine. Există o legătură între stima de sine şi rezilientă. Avem nevoie să credem că meritäm să ne simţim bine şi să fim bine.

STIMA DE SINE SI PROPRIA VALOARE

Stima de sine este o industrie de miliarde de dolari. Gândes-te-te numai la ceea ce îti vinde lumea ca să te facă să te simţi

mai bine. Societatea distruge oameni prin comparaţii sociale şi apoi le oferă soluţia. Gândeşte-tă la

reclamele produselor pentru corp Axe. Femeile sunt tratate ca obiecte, bărbații ca zei, produsele ca instrumente care îi fac pe bărbați irezistibili pentru femei. Gândește-te acum la linia produselor Dove. Se vinde ideea că femeile ar trebui să se simtă frumoase indiferent de talia, culoarea și forma corpului lor. Campania pentru frumusețe reală a firmei Dove duce un război cu societatea care pune presiune pe femei pentru a arăta într-un anumit fel. Ironia este că Dove și Axe sunt proprietatea aceleiași compa- nii-mamă, Unilever. Distruge omul și pe urmă vinde-i remediul. Stima de sine scăzută este perfectă pentru capitalism și comerț. De aceea nu ne simțim niciodată suficient de bine. Societatea are de profitat atunci când noi suferim, așa că ni se vând mereu din ce în ce mai multe lucruri de care „avem nevoie."

Ca să ne recăpătăm puterea, trebuie să revenim la ceea ce gândim despre stima de sine. Cercetările efectuate de Gabor Maté oferă explicaţii utile despre cum trebuie să înţelegem relaţia dintre cum ne simţim şi sistemul corporatist.

Maté a introdus ideea de stimă de sine contingenţă şi stimă de sine veritabilă. Stima de sine contingenţă se bazează pe circumstanţe şi realizări. Autorul foloseşte de asemenea ter-

menul „stimă de sine condiţionată." Ideea este că sentimentul propriei valori sau stima de sine se bazează pe forţe exterioare, precum validarea sau aprobarea, pentru a te putea simţi bine cu tine însuţi. Aici ajung majoritatea oamenilor. Să culegi flori, să obţii like-uri, lucruri la modă, case mari, corpuri şi familii perfecte, toate acestea sunt încercări de a resimţi un nivel înalt de stimă de sine contingenţă. Sentimentul propriei valori fluctuează puternic, este sporadic şi înclinat spre prăbuşire din cauza dependenţei de a obţine acceptarea şi aprobarea din partea lumii exterioare. Pentru Maté stima de sine veritabilă sau adevăratul sentiment al propriei valori este un punct de pornire consecvent, statornic şi nefluctuant al cunoaşterii propriei valori, care izvorăşte din interiorul tău şi nu din exterior. El este acolo întotdeauna. Intact întotdeauna. Maté arată că este un fel de oază pe care o ai în tine, unde găseşti întotdeauna sprijin şi un sentiment de iubire de sine necondiţionată, chiar şi în momente dificile.

Ca să ajungi la convingerea că eşti bine aşa cum eşti şi că poţi fi rezilient la nevoie, trebuie să-ţi revendici şi să-ţi aduci aminte de sentimentul veritabilei valori proprii. Maté îl numeşte revenirea la integritatea ta inerentă.[1] Alt om de ştiinţă, Kimberlu Miller, rezumă extradordinar explicând că îţi revendici valoarea atunci când înţelegi şi accepţi că eşti preţuit şi că ai valoare în virtutea faptului că eşti tu![2]

Lecţiile învăţate

într-o zi de iunie nu tocmai interesantă lucram în biroul meu de la universitate când am primit un telefon de la învăţătoarea lui Jaxson. Mi-a spus candidă că o îngrijora faptul că lui Jaxson îi este foame la şcoală. „Trebuie să-i daţi mâncare mai multă," mi-a spus ea. M-am simţit ca şi când mi-ar fi aruncat masa de picnic în cap. învăţătoarea a fost blândă şi respectuoasă, dar eu m-am simţit judecată. Nu mi-a venit să cred că fusesem atât de ocupată făcând diverse alte lucruri, încât micuţului meu îi era foame la şcoală. Mi-au trecut prin minte o mulţime de gânduri deodată. Jaxson este al treilea copil al nostru. Bineînţeles că era neglijat. Hunter, cel mai mare, lua prânzul din cutii cu hrană echilibrată, demne de reclamele de pe reţelele de socializare, la fel şi Ava, dar Jaxson nu. Ce cădere zdravănă în dizgraţie.

Ce fel de mamă eram? Gândurile mi se învălmăşeau şi m-am

simţit asaltată de emoţii.

Mai aveam de stat câteva ore la muncă, aşa că mi-am pus muzică relaxantă şi am aprins difuzorul ca să-mi umplu biroul cu parfum de lavandă, citronela şi apă de ploaie. Nu s-a schimbat nimic. Am început să mă ung pe mâini, pe gât şi la tâmple cu uleiuri esenţiale. Nu s-a întâmplat nimic. Am făcut imediat o primă constatare. Uleiurile esenţiale nu fac decât să dea problemelor un parfum mai frumos. Biroul meu radia o atmosferă zen, dar în interiorul meu era un vârtej.

Venise vremea să acţionez invers! Când te cuprinde ameţeala şi te simţi îngrozitor, treci imediat la o acţiune opusă – cu alte cuvinte, fă opusul a ceea ce simţi. Eu mă simţeam neajutorată şi vinovată, de aceea acţiunea opusă însemna pentru mine să fac un plan şi schimbări cât mai curând posibil. Noul meu plan: să ajung acasă înaintea autobuzului şcolar, să-l surprind pe Jaxson când se întoarce de la şcoală, să-i spun că îl iubesc pentru că este cel de-al treilea copil al meu şi să-i promit că o lună de zile am să-i pregătesc felurile de mâncare preferate la prânz şi la cină, să-i cer iertare că nu am un album cu pozele lui din copilărie, să-i ofer stickul de memorie pe care am stocat majoritatea acestor poze şi să-i amintesc că nu este aici ca „piesă de rezervă” pentru fratele sau pentru sora lui, în caz că au ei vreo urgenţă medicală.

Da, iată ce are nevoie să audă, mi-am spus eu. Ei bine, exact aşa am făcut. Mi-am revărsat planul de acţiune opusă asupra unui Jaxson inocent, care

tocmai se întorsese de la şcoală. Da, l-am luat cu totul prin surprindere! Am început cu: „Surpriză, mama a venit acasă mai devreme!” şi am terminat cu „Nu eşti piesă de rezervă pentru o urgenţă medicală!” Exact aşa cum plănuisem.

Din fericire, Jaxson este o bucurie de copil, nesupărăcios şi pus pe râs, care, în ciuda marii surprize, m-a privit fix în ochi, şi-a dat capul pe spate şi m-a întrebat blând: „Te simţi bine? Despre ce este vorba?” Ava nu s-a arătat mişcată, s-a întrebat cu glas tare dacă ascultasem lectura vreunei cărţi noi sau vreun podcast şi a continuat să se pregătească pentru gimnastică. Jaxson însă ţinea neapărat să ştie dacă mă simţeam bine. I-am spus că îmi spusese învăţătoarea că îi era foame la şcoală. Jaxson mi-a răspuns că în dimineaţa aceea se grăbise, luase numai câteva înghiţituri din brioşele pe care le făcusem cu o zi înainte pentru gustare şi prânz. „Mama, copiilor celorlalţi le-au plăcut foarte mult brioşele, aşa că le-am dat şi lor. De aceea mi-a fost foame azi. Nu-i mare scofală!”

Am trecut brusc de la sentimentul de mamă îngrozitoare, bună de nimic, nenorocită, la mama emoţionată, care plesneşte de bucurie să afle această veste. „Vrei să spui că celorlalţi copii le-au plăcut brioşele mele?” am strigat. M-am simţit instantaneu copleşită de mândrie şi de un profund sentiment de împlinire. *Da!* mi-am spus. *Celorlalţi copii le-au plăcut brioşele mele! Victorie!* Pe urmă m-am oprit. *Bună treabă! Stai aşa, Robyne,* mi-am spus. *M-am*

schimbat emoţional cu 180 de grade în mai puţin de zece secunde. Nu e în regulă...

Când gândurile, emoţiile şi comportamentul saltă de colo-colo ca la Flipper, ia o pauză. Trage aer în piept adânc şi întreabă-te: „Ce poveste îmi spun acum?" îmi spusesem toată după-amiaza, după telefonul învăţătoarei, că eram o mamă care lucrează, neglijentă şi ocupată, care scăpa bila de fiecare dată. Nu mă descurcam în viaţă suficient de bine. îmi dezamăgeam copiii. Nu mă puteam descurca cu cariera şi copiii în acelaşi timp. Eram o glumă.

Dar de îndată ce am auzit că celorlalţi copii le-au plăcut brioşele (stimularea stimei de sine contingente), m-a cuprins exaltarea. Lumea m-a validat prin faptul că le-au plăcut copiilor brioşele mele! Notă pentru sine: Sentimentul valorii proprii nu ar trebui să fie influenţat de faptul că le-au plăcut copiilor brioşele mele! Din fericire, încrederea exprimată de ochii lui Jasxon când m-a întrebat dacă mă simţeam bine mi-a arătat că el ştie exact că valoarea mamei lui nu are legătură cu cutiile cu hrană echilibrată.

Când ne concentrăm asupra lumii exterioare şi depindem de ea pentru sentimentul propriei valori, înseamnă că în lumea noastră interioară este haos. Ne vine greu să ţinem ritmul. Părem lipsiţi de autenticitate. Stima de sine pare fluctuantă şi temporară. Sentimentul propriei valori depinde de cât de bine gândeşte lumea despre noi – iar judecata

lumii nu este blândă. Prin urmare, pentru a ne păstra seninătatea şi a avea un sentiment al propriei valori, practic şi sustenabil, verifică des poveştile pe care ţi le spui tu însuţi. Dacă constaţi că aceste poveşti nu sunt favorabile, poţi încerca să le rescrii apelând la exerciţiul următor.

1. **Identifică-ţi convingerea falsă printr-un nume.** Pune-o sub lumină. Denumeşte-o. Poate vei observa că îţi spui singur că nu meriţi acest rezultat pozitiv sau să fii fericit: în acest caz convingerea falsă este „Nu merit.” Sau poate că îţi spui că nu eşti suficient de bun: convingerea falsă este „Nu mă integrez.” Alt exemplu ar putea fi: „Sunt prea emotiv sau nebun”: convingerea falsă este „Am defecte.”
2. **Dizolvarea şi redefinirea.** Este situaţia în care accepţi rolul de observator şi devii detectiv. Unde este dovada acestei convingeri greşite? De unde vine aceasta? Scopul este să identifici proveniența, dacă poţi, să demistifici sentimentul şi să încerci să treci la fapte. De exemplu, „Nu sunt atlet”: în regulă, deci nu te vezi ca un atlet, dar de unde vine această judecată? Poţi face diferenţa dintre sentiment şi situaţie? Au atletii din definiţia ta > » » »
un anumit tip de corp? Poţi să lărgeşti definiţiile? Caută dovezi despre ce este un atlet, într-o manieră holistică. Alt exemplu este: „Mi-e ruşine de greşelile mele,” care presupune

convingerea falsă că te identifici cu greşelile tale sau că eşti permanent la pământ. în regulă, deci ai făcut *intr-adevăr* o greşeală, dar tu nu eşti acea greşeală. Aşa cum am arătat mai sus, greşelile sunt evenimente, nu caracteristici. Ideea este să dizolvăm convingerea din cadrul sentimentului prin identificarea faptelor. Iar dacă faptele conduc într-adevăr la concluzia că acea convingere nu este falsă, atunci ai la dispoziţie o alegere. Vei rămâne blocat în acel punct sau vei face ceva în această privinţă? Aşa cum îi place lui Hunter să-mi amintească: „Dacă nu vrei să munceşti pentru un lucru, nu te plânge că nu-l ai.” Oh, înţelepciunea adolescenţilor!

3. **Creează noi experienţe sau dovezi.** Dacă nu ai fapte care să te ajute să dizolvi falsa convingere, atunci creează-le. Construieşte experienţe şi dovezi noi, care să te ajute să dezvolţi convingeri mai folositoare despre tine. Rămânând la exemplul „Nu sunt atlet,” scopul este să creăm o definiţie mai amplă pentru „atlet” sau să identificăm nişte căi de a exprima o convingere pozitivă, de exemplu: „Sunt o persoană căreia îi place mişcarea” sau „Sunt o persoană care apreciază ce înseamnă să fii puternic şi flexibil.” Pentru a consolida convingerea, rosteşte-o cu glas tare. Este util să lăsăm mintea şi urechile să primească mesaje capabile să ofere sprijin.

Doreşte-ţi ca asemenea poveşti să vină dinăuntrul tău, nu din partea societăţii. La începutul acestei cărţi ţi-am povestit părţi din viaţa mea, care au contribuit să dezvolt un simţ de sine dezastruos. în cele din urmă, trebuie să simţim şi să ştim că meritäm să fim bine. Trebuie să fim atenţi la poveştile noastre, pentru că tonul lor este corelat cu sentimentul propriei valori. Lasă poveştile să reafirme şi să respecte stima de sine veritabilă. Putem fi considerabil mai blânzi cu noi înşine, dacă spunem propriile noastre poveşti. Petrece timp reconectându-te la propria valoare, care îşi are originea în inima ta. Citatul următor te ajută să păstrezi această idee în centrul atenţiei: „Ştiu ce pun pe masă, aşa că ai încredere în mine când spun că nu-mi este frică să mănânc singur" (autor necunoscut).

Ţine minte, în virtutea faptului că eşti aici, valoarea ta este deja perfect intactă. Vizitează acea oază din sufletul tău care ştie de-acum că acesta este adevărul. Meriţi să trăieşti cu ade- ¸ ¸ ¸ vărul că îţi cunoşti propria valoare. Rezilienţa înfloreşte când ştim că meritäm să fim bine şi să ne ridicăm din nou.

¸ ¸

MARILE IDEI DIN PARTEA A IV-A

în Partea a IV-a am introdus cele patru căi sub forma modelului de traiectorie a rezilienţei. Dispunând de un nivel de bază format din cinci piloni, o persoană se confruntă cu un eveniment advers. Acesta poate fi

o lovitură straşnică sau o erodare treptată. Cheia este că primeşti această lovitură. Evenimentul sau experienţa îţi cere să treci la acţiune pentru a reveni la o stare de bine. Trebuie să revii la viaţă după această situaţie. Cuvântul rezilientă vine din latină, unde *resiliens* înseamnă „a-şi reveni" sau „a se replia". Evenimentul trebuie să aibă un impact suficient de puternic pentru a te dărâma; pe urmă, depinde de tine să te ridici din nou. Alt mod de a privi este prin analogie cu un arc cu săgeţi. Săgeata poate fi aruncată numai trăgând-o mai întâi înapoi. în acest fel capătă avânt. Mai întâi ne dăm în spate, apoi mergem înainte, mai puternici.

Prima cale este etapa de declin. Primeşti lovitura. Doare. Poate că te simţi uşor şocat sau amortit. Poate că nu-ti vine

> > > » » să crezi că se întâmplă aşa ceva. Mai departe treci la etapa de adaptare. Viaţa merge mai departe. Este nedrept şi crud că lumea nu se opreşte nici măcar pentru o clipă, ca să te lase să-ţi tragi sufletul, dar în etapa de adaptare înveţi noi feluri de a fi. Durerea trăieşte împreună cu noi când creştem. Urmează etapa de recuperare, când începi să accepţi noua lecţie şi noul fel de a fi, ca parte a realităţii tale. Poate că nu-ţi place, dar acesta este aici, iar tu mergi mai departe. Ultima cale este etapa de ridicare. Eşti suficient de departe dincolo de evenimentul advers, încât să-ţi dai seama că vei fi bine. Ai trecut printr-un nou eveniment de viată.

îmi aduc aminte de o zicală veche care sună cam asa: coră- biile nu se scufundă din cauza apei din

jurul lor; se scufundă din cauza apei care pătrunde înăuntrul lor. Dacă înţelesul acestei zicale este să-ţi aducă aminte că nu trebuie să laşi ceea ce se petrece în jurul tău să intre în tine şi să te îngreuneze, cred că se poate referi şi la etapa de creştere de după un eveniment advers. Când ajungem atât de departe, vedem că apa nu mai intră în barcă. Nu ne vom scufunda: până la urmă, o vom scoate la capăt.

în Capitolul 1 am ieşit pe poartă cu povestea rezilienţei mele. Ţi-am împărtăşit temerea mea că s-ar putea să nu fi meritat să fiu salvată. La vremea aceea, m-am luptat cu sentimentele care îmi spuneau că nu meritam acel miracol. Iar acum am norocul să lucrez cu o mulţime de oameni care au trecut deopotrivă prin ce poate fi mai rău şi ce poate fi mai bun în viaţă. Unii dintre ei mi-au mărturisit că şi ei şi-au pus întrebări despre revenirea lor. Şi ei au rămas să se întrebe de ce supravieţuiseră. Singurul antidot pentru acest tip de întrebare, după părerea mea, este să acceptăm că valoarea noastră nu este determinată de moralitatea noastră. Trebuie să schimbăm subtilul scenariu care ne spune că, dacă suntem buni, meritătm rezultatul pozitiv şi dacă suntem răi, meritătm un rezultat negativ. Trebuie să acceptăm că viaţa îşi are cursul ei şi nu suntem noi chemaţi să înţelegem toate mecanismele ei. Dacă ne aflăm aici, mai avem încă de muncit. Valoarea noastră este intactă. Noi toti, ca cetă- ţeni globali, avem în mod egal valoare pe această a treia stâncă de la Soare.

FARURILE

FARURILE SUNT STRUCTURILE MELE PREFERATE pe această lume. Mă vrăjesc grandoarea, frumuseţea, rezistenţa şi scopul lor. Farurile au priveliştea cea mai optimistă şi spectaculoasă de pe pământ, deschiderea nesfârşită şi întinderea apelor desfăşurate la picioarele lor. Oriunde aş călători în lume, încerc să găsesc faruri. Jeff va depune mărturie cât sunt în stare să mă străduiesc!

Caz elocvent: odată, în luna iunie, ne-am dus în Insula Prinţului Edward cu câteva zile înainte de începerea conferinţei mele la Universitatea din insulă. Soţul meu mi s-a ală-
turat cu un entuziasm duios, încât timp de două zile am făcut înconjurul insulei cu maşina, în căutarea celor şaizeci şi trei de faruri! Le-am descoperit aproape pe toate! Bănuiesc că cei de la firma care ne-a închiriat maşina au fost uluiti să con-
state câţi kilometri am făcut cu maşina fără să

plecăm de pe insulă, având în vedere că Insula Prinţului Edward are numai 225 de kilometri lungime şi 65 lăţime maximă! Am străbătut aproape fiecare centimetru al insulei – de la cărările înguste pe care merg vacile, departe în nord, până la punctul cel mai sudic, până la farul cel mai îndepărtat din est şi înapoi la West Point, am vizitat fiecare far pe care am reuşit să-l găsim, mare sau mic. Point Prim, Howards Cove, Panmure Island, Souris, East Point, West Point şi North Cape. îmi era inima vrăjită de istorie şi de poveştile pe care îmi imaginam că le ascund acele faruri în turnurile lor.

Farurile îmi stârnesc un inexplicabil sentiment de confort şi siguranţă şi le simt ca pe cel mai profund sentiment de legătură cu strămoşii mei. Strămoşii mei au părăsit Scoţia la bordul navei S.S. *Rambler,* care a ajuns pe 20 iunie 1806 în Insula Prinţului Edward, ca urmare a evacuărilor din regiunea scoţiană Highlands. Alţi strămoşi ai mei au supravieţuit evacuărilor refugiindu-se o vreme la Glasgow, dar în cele din urmă au ajuns tot în Canada, în 1926, la bordul navei S.S. *Montnairn,* care a acostat la Montreal pe 15 octombrie. Bunicul meu era copil când împreună cu tinerii şi curajoşii lui părinţi şi cu fraţii mai mici au plecat din Portul Glasgow. Aflându-se pe punte, tatăl lui, James, l-a încurajat „să se uite bine," pentru că avea să fie ultima oară când îşi mai vedea bunicii sau pământul natal. La sosirea la Old Port din Montreal, a văzut nou construitul Turn cu Ceas al Marinarilor, care servea în acelaşi timp ca far călăuzitor către noul lui cămin. Rudele mele din partea tatălui s-au stabilit la

Galt, Ontario, în timp ce rudele din partea mamei erau descendenţi ai familiilor Stewart şi Campbell din Murray Harbour, Insula Prinţului Edward, unde au rămas mai multe generaţii. Deşi au fost fermieri, au trăit în simbioză cu marea şi farurile. Bunicul a lucrat la bordul unui feribot care transporta oamenii din insulă în Nova Scoţia. Mi-a povestit că copiii din insulă nu numărau oi când voiau să adoarmă, ci razele de lumină ale farului din Murray Harbour. Mama obişnuia să-şi petreacă verile pe Insula Prinţului Edward după ce părinţii ei s-au stabilit în Ontario. Părinţii mei şi-au regăsit în cele din urmă drumul spre viaţă pe apă şi tata a ridicat imediat o replică la scară redusă a unui far, care stă mândră la capătul pontonului lor. Farurile sunt cele care ne ajută să ne găsim drumul spre casă.

FARURILE TALE

Pe parcursul acestei cărţi am urmărit să-ţi împărtăşesc ce ştiu despre rezilienţă şi cum putem face faţă peisajului permanent schimbător al vieţii fiecăruia dintre noi. Acum te voi ajuta să-ţi găseşti propriul far. Analogia cu farul este un indiciu pentru ceea ce căutăm şi la ce suntem atenţi. în ce îţi regăseşti direcţia, conexiunea, rezistenta şi centrul de interes în viată?

îmi place să cred că toţi am avea de câştigat dacă am avea în inimă câte un far.

Bunicul obişnuia să spună că furtunile dispar dacă vezi farul. Vieţile noastre vor fi inevitabil pline de furtuni, eşecuri şi provocări. Dacă viaţa ta este grea,

nu înseamnă că faci tu ceva greşit sau că ceva este în neregulă cu tine. Pur şi simplu o cale uşoară nu există. Descindem cu totii din triburi de oameni care cunoşteau de mult acest adevăr. Toţi am fost indigeni undeva. Viaţa a fost dură şi în acel loc, de undeva, poate chiar mai mult decât atât, iar ei au rezistat. Faci parte dintr-un lung şir de oameni care au migrat pe acest pământ. Când ne reconectăm la origini, înţelegem cât de adânci ne sunt rădăcinile. Cunoaşterea istoriei proprii este extrem de importantă. Strămoşii tăi au faurit-o. S-au adunat laolaltă. Au stăruit cu dârzenie. Au supravieţuit, iar tu te afli aici ca mărturie vie.

Ţine minte, abia de curând, după ce ne-am stabilit şi am început să ne simţim confortabil, nouă, ca societate, nu ne mai place greul. Ni se spune că nu ar trebui să resimţim niciun

Când vezi lumina farului,
ignori restul mării."

TERRI GUILLEMETS

disconfort. Ceea ce pur şi simplu nu este adevărat şi nici posibil. Ideea că ar trebui să evităm greutăţile ne privează de propriul potenţial şi ne răneşte sentimentul propriei valori. Fiecare dintre noi avem în viaţă capacitatea de a ne revendica sentimentul personal de a fi suficient de bine aşa cum suntem. Vom supravieţui provocărilor aşa cum au făcut şi strămoşii noştri. Suntem dârji şi curajoşi în faţa necunoscutului şi schimbării. Vom continua să stăruim, să creştem, să greşim, să învăţăm, să încercăm din nou, să cădem, să ne rănim, să ne adunăm, să ne refacem şi să ne ridicăm. Suntem suficient de bine asa cum suntem. întotdeauna am fost suficient de bine, pur şi simplu în virtutea faptului că existăm.

Te invit să faci harta propriilor faruri. Ea îţi va da imaginea clară a direcţiei în care vrei să mergi şi îţi va ascuţi puterea de a te concentra. Energia va urma punctul asupra căruia te concentrezi. Ce mesaje călăuzitoare vrei să-ţi stabileşti, ca să-ţi slujească drept puncte asupra cărora te vei concentra în călătoriile tale pe mările lumii? în timpul furtunii putem alege încotro privim şi de ce ne agăţăm pentru îndrumare şi siguranţă. Eşti binevenit să împrumuţi câteva dintre punctele asupra cărora mă concentrez eu şi pe care le enumăr mai jos ca să te ajut să începi, dar te încurajez să descoperi ceea ce contează pentru tine.

Farurile mele

Frazele scrise cu litere italice îmi slujesc drept

faruri, memen- touri pentru perioadele când viaţa devine grea.

Când viaţa este grea: *Sunt capabil să fac lucruri grele.*

Când îmi este teamă de schimbare: *Barca stă în siguranţă în port, dar scopul unei bărci nu este acesta.*

Când nu-ţi vine să faci ceva: *Ţelurile nu pot fi atinse dacă le urmăreşti doar atunci când ai chef.*

Când mă simt copleşită: *Totul va fi bine.*

Când sunt obosită: *Odihneste-te, nu renunţa.*

Când mă tem: *Simte frica şi învinge-o.*

Când îmi este ruşine şi sunt stânjenită: *„Te-am iubit în clipele tale cele mai urâte.” (Romani 5:8)*

Când furtunile vieţii sunt înspăimântătoare şi impredictibile: *Deasupra norilor străluceşte soarele.* Mâine va fi aici înainte să-mi dau seama. încredere.

Când simt că nu sunt o mamă bună: *Sunt singura mamă pe care o au.* Nu contează cât de mult fac; contează cât de mult iubesc.

Când am nevoie de curaj: *„Dumnezeu este în mijlocul ei; ea nu se va clătina.”* (Psalmi 46:5)

Când vreau să nu mai alerg: *Doar mergi mai departe! Fii disciplinată!* Alerg pentru bucuria mişcării, nu ca să mă pedepsesc.

Când sunt neîndurătoare cu mine însămi: *Nu poţi fi sănătoasă urându-te.*

Când îmi este dor de mama: Mizpah *(cuvântul ebraic pentru conexiune, legătura emoţională dintre doi oameni despărţiţi).* O voi reîntâlni cândva.

Când viata este atât de frumoasă încât doare: *Mulţumesc.* Mul- ţumesc. Mulţumesc. (Toate lucrurile bune sunt trei.)

la-ţi acum răgaz să te gândeşti ce este valabil pentru tine. Când apar sentimentele şi evenimentele, în fiecare nouă zi, pe ce te concentrezi? Ce te va călăuzi? Ce va deveni pentru tine un far? Eu practic această strategie de atât de mult timp, iar creierul meu este atât de puternic influenţat de acest mod de a gândi, încât a devenit aproape un automatism. în neuropsiho- logie vorbim despre faptul că gândurile repetitive sapă şanţuri în creier. Fiecare gând este o reacţie chimică propagată prin- tr-un canal format din receptori şi conectori. Când reacţia se propagă pe acest traseu, experimentăm conştientizarea. Cercetările au demonstrat că, atunci când un anumit gând este repetat des, calea lui de propagare formează un şanţ. Uluitor în legătură cu aceste şanţuri este că gândurile următoare vor reveni în mod automat la şanţurile cunoscute. Aşa se explică faptul că gândirea în tipare este adânc înrădăcinată. Ea sapă efectiv şanţuri în materia noastră cenuşie. Din fericire, prin intenţie şi repetiţie putem crea şanţuri noi şi, pe măsură ce acestea sunt folosite tot

mai mult, cele vechi se şterg.

Sper pentru tine că în cele din urmă farurile tale vor deveni ceva natural, ca un reflex. în desfăşurarea vieţii, mintea ta îsi va aminti atât de repede noile feluri de a privi lumea, încât vei simţi că farurile îţi sunt prieteni vechi sau strămoşi speciali, care îţi vor da cuvinte blânde de alinare şi te vor anunţa că poţi să mergi mai departe: *Totul va fi bine. Suntem cu tine. Nu eşti singur pe drum.*

AFLĂ-ŢI PROPRIUL „DE CE" ŞI ÎTI VEI GĂSI DRUMUL

Mai devreme în această carte, am vorbit despre înţelepciunea profundă a lui Viktor Frankl, psihiatrul care a supravieţuit Holocaustului şi care a lansat logoterapia. Frankl a explicat că nu putem evita suferinţa, dar că putem alege ce sens să-i dăm, cum să facem faţă şi cum să mergem mai departe. Este important să observăm că a găsi un sens nu este acelaşi lucru cu a găsi speranţă şi optimism în fiecare suferinţă. Uneori nu există speranţă şi optimism. Esenţa logoterapiei este convingerea că trebuie să găsim un sens care să ne spună ceva nouă personal, iar ceea ce are sens depinde de noi. Scopul nostru nu este să găsim un sens întrebând „de ce"; a afla propriul „de ce" înseamnă mai degrabă să-ţi descoperi ţelul, să înţelegi ce înseamnă un anumit lucru pentru tine şi cum să acţionezi în consecinţă. Frankl a scris: „Viaţa nu devine niciodată insuportabilă din cauza circumstanţelor, ci numai din cauza

absentei sensului şi a scopului.” El ne încurajează să ne cunoaştem gândurile şi emoţiile în faţa provocărilor şi suferinţei: „într-un fel sau altul, suferinţa încetează să mai fie suferinţă în clipa când capătă un sens, cum ar fi acela al unui sacrificiu.”[1]

în adolescenţă, când am fost internată în spital pentru o scurtă perioadă de timp, am fost convinsă că problemele mele, sau mai bine spus, lipsa mea de probleme în comparaţie cu alţii, erau jalnice. Cine eram eu să simt atâta întunecime, când mă bucuram de atât de mult sprijin şi de atâta iubire? îmi aduc aminte că am citit acest fragment din Frankl:

> Ca să facem o analogie: suferinţa omului seamănă cu acţiunea gazelor. Dacă se pompează o anumită cantitate de gaze într-o încăpere goală, ea va umple încăperea complet, indiferent cât de mare este aceasta. Astfel, suferinţa umple complet sufletul omului şi mintea lui conştientă, indiferent dacă suferinţa este mare sau mică. De aceea „mărimea” suferinţei umane este absolut relativă.[2]

Durerea a umplut lumea mea întreagă şi faptul că am înţeles acest lucru m-a ajutat să accept că suferinţa mea era suficient de reală încât să mă doară atât de rău. Orice te doare, te doare; orice te tulbură, te tulbură: totul este real. Nu te va ajuta să judeci acel ceva sau să-l pui sub semnul întrebării.

Am lucrat recent cu un grup de medici de la urgenţă, din Nova Scoţia. în regiune avuseseră loc violenţe. Fuseseră afectate mai multe comunităţi şi pierderile de vieţi omeneşti erau semnificative. Una

dintre doctoriţe mi-a spus că se jena să se simtă atât de tulburată, pentru că unii dintre colegii ei avuseseră de suferit mai mult decât ea. Simţea că întreaga situaţie era suferinţa altora. Ce drept avea ea să fie atât de tulburată?

Repet, dacă ne uităm la analogia lui Frankl, înţelegem că, indiferent dacă ceva îngrozitor ne loveşte direct sau dacă suntem doar în marginea unui asemenea eveniment, suferinţa noastră este reală. Abordarea înţeleaptă este să-l recunoaştem şi apoi să alegem cum îl vom folosi în aşa fel încât să aibă un sens. Depinde de tine! Tu eşti cel ce stabileşte cursul pe care vrei să-l adopţi în viaţă. Tu decizi ce are mai multă importanţă.

Sunt plină de admiraţie şi de respect pentru că omul care a îndurat o suferinţă ce depăşeşte capacitatea umană de înţelegere în lagărele de concentrare a putut să scrie totodată despre importanţa iertării şi a iubirii: „Nu pot să uit nicio faptă bună făcută pentru mine şi nu port ranchiună pentru niciuna rea.”[3] Este nivelul suprem al rezilienţei. Frankl a încheiat sublim lucrarea lui despre suferinţa umană, referindu-se la importanţa iubirii.

Cum bine ştii, cred în capacitatea omului de a fi rezilient. Cred că fiecare dintre noi îşi poate găsi resurse în propria înţelepciune pentru a depăşi orice circumstanţe. Frankl este un exemplu perfect în acest sens. Activitatea şi scrierile lui au plantat în inima mea sămânţa rezilienţei atunci când am crezut că pierdusem orice speranţă. Moştenirea lui pentru mine este modul de a vedea lumea plină de faruri. Şi

de aceea vreau să-i fac cunoscută activitatea cât mai mult posibil. Cartea lui, *Mans Search for Meaning (Omul în căutarea sensului vieţii),* va rămâne mereu preferata mea pe subiectul rezilienţei.

URMĂTOAREA TA AVENTURĂ

Ultima mea intenţie este să te pregătesc pentru următoarea ta aventură. Pentru aceasta, te voi lăsa cu întrebarea mea favorită, adresată de Mr. Buckminster Fuller în 1983. Fuller a fost un revoluţionar. A fost un strălucit om de stiintă, artist, vizionar şi inventator. A adresat lumii întrebări grele, cu blândeţe, în speranţa de a face lumea mai bună. Aceasta este întrebarea pe care am perceput-o ca un strigăt de luptă, un îndemn să-ţi împărtăşesc practici pentru rezilienţa de zi cu zi, catalizatorul scrierii acestei cărţi. Dar ea este o chemare la acţiune adresată
nouă, tuturor:

*„Care este rolul meu pe planetă? Ce trebuie făcut şi eu mă pricep să fac şi care probabil că nu se va face, dacă nu-mi asum eu responsabilitatea?”**

Când vei găsi răspunsul, îţi vei găsi şi următoarea aventură. Continuă curajos şi ai încredere că eşti bine echipat. Restabileşte legătura cu rădăcinile tale, ca să afli cărui loc îi aparţii. Fii flexibil şi receptiv când drumul se schimbă pentru tine. Acceptă ceea ce este şi nu uita că ceea ce se va întâmpla în continuare depinde întotdeauna de tine. Păstrează şi hrăneşte speranţa în inimă pentru tot ceea ce faci. Şi

fii atent la minunile şi oazele de bucurie ascunse în diversele momente ale vieţii, care te aşteaptă să le descoperi.

Să ştii că, în adâncul tău, eşti deja bine aşa cum eşti. Lasă acest mesaj să creeze în fiinţa ta un ecou emoţional fără sfârşit. Eşti capabil să faci lucruri grele. Priveşte fiecare parte a vieţii tale prin această lentilă: *Pot să fac lucruri grele.* Adu la viaţă acest adevăr. Ţine-l strâns lângă tine.

Meriţi să îti revii de fiecare dată.

> >

Te poţi reculege, o poţi lua de la început şi te poţi recalibra ori de câte ori este nevoie.

Eşti pregătit chiar în acest moment.

Poţi avea încredere în tine însuţi, că mâine vei fi bine.

Speranţa mea este că poţi renunţa la ceea ce nu-ţi mai foloseşte.

Că poţi coexista cu acele părţi din tine la care nu eşti pregătit să renunţi.

Că îţi alegi bătăliile pe care merită să le porţi.

Şi că îţi regăseşti calmul în mijlocul oricărei furtuni.

MULŢUMIRI

AVENTURA SCRIERII UNEI CĂRŢI ESTE posibilă numai datorită oamenilor care ne înconjoară şi ne sprijină: familiile, profesorii, colegii, îndrumătorii, prietenii şi desigur, animăluţele de acasă. De aceea, cu inima plină de recunoştinţă, exprim profunda mea gratitudine prin aceste cuvinte de mulţumire. Iar dacă, întâmplător, când citeşti aceste cuvinte asculţi fundalul sonor al filmului *Gladiatorul,* s-ar putea să verşi o lacrimă. Eu da. Am plâns tot timpul scriind această carte!

Mulţumesc strălucitei mele echipe de la Page Two. A fost o mare onoare să fiu îndrumată de aceste femei puternice şi talentate. Bunătatea şi încrederea sunt superputerile lor. Mulţumesc spiritului călăuzitor de la Page Two, Trena White. Mi-ai pus la dispoziţie lumea şi echipa ta cu deosebită generozitate, îţi mulţumesc Amanda Lewis pentru că ai fost busola mea editorială. Am petrecut multe ore în faţa ecranului calculatorului discutând „comentariile şi sugestiile tale”! Mă bucur că am

reuşit să te fac să râzi şi că mi-ai spus exact în ce punct ai râs. Mi-ai schimbat în bine relaţia cu „schimbările de direcţie.” Vă mulţumesc şi vouă Janet, Taysia şi Caela pentru munca pe care aţi depus-o. Este clar că sunt novicele din această echipă, dar datorită acestor oameni atenţi şi pricepuţi, am evoluat. Pot spune cu încredere că acum sunt un scriitor în devenire. (Notă de subsol: dacă ai vreodată un vis îndrăzneţ, vorbeşte despre el cu cineva. Eu exact asta am făcut. I-am spus prietenului meu Martin, întâmplător, în trecere, că mi-a venit ideea îndrăzneaţă şi înspăimântătoare să scriu o carte neacademică. Ei bine, mulţumită lui Martin am ajuns să scriu şi să public cartea la editura Page Two.)

Profunda mea recunoştinţă pentru voi, Farah şi Martin Pe- relmuter, pentru că m-aţi prezentat în lumea uriaşă, strălucitoare şi interesantă de la agenţia Speakers’ Spotlight. Sunt o novice şi în acest domeniu. Vă mulţumesc pentru sprijin, îndrumare şi înţelegere. Datorită vouă lucrez acum cu oameni şi companii cu care nici nu speram să-mi împărtăşesc vreodată activitatea. Vă mulţumesc că m-aţi supravegheat şi m-aţi ajutat să învăţ abecedarul. Mă simt susţinută şi preţuită. Vă mulţumesc că ati crezut în munca mea. Şi mulţumesc tuturor celor

> > >

de la Speakers, de acum şi dinainte, pentru că mi-aţi oferit o şansă! Exprim din toată inima mulţumiri miilor de oameni pe care i-am întâlnit în activitatea mea, cu sprijinul agenţiei Speakers şi care mi-au spus poveştile lor, cu mult curaj. Le mulţumesc

necunoscuţilor care mi-au spus că ştiau că mama este mândră de mine. Cuvintele voastre îmi vindecă inima rănită.

Am cunoscut şi am lucrat cu o mulţime de oameni în călă-

> > toriile mele, iar aceştia au avut un impact major asupra muncii mele şi a modului de a înţelege rezilienţa. Aş fi vrut să vă fac loc tuturor aici şi vă mulţumesc public. Pentru că eu îmi scot armura când îmi prezint munca în domeniul rezilienţei, cred că şi ceilalţi fac la fel. Vă mulţumesc tuturor pentru discuţiile sincere şi pentru încrederea de a-mi împărtăşi poveştile voastre de viaţă în faţa unei scene, în aeroporturi, în clase, la conferinţe, în discuţii pe Zoom, pe holuri, în e-mailuri sau în drum spre parcare. Le păstrez aproape de mine. Vă mulţumesc mai ales vouă, Cavell Johnson, Clint şi Joan Malarchuk şi Tonia Jahshan, care mi-aţi împărtăşit călătoria voastră cu atâta deschidere, ajutându-mă să-mi găsesc încrederea de a fi acolo, pe scenă, asa cum sunt eu. Mulţumesc de asemenea strălucitilor oratori care sunt Ron Tite, Dr. Greg Wells şi Melissa Leong care, plini de generozitate, au împărtăşit cu novicele care sunt experienţa trăită în tranşeele din spatele scenei. Şi mulţumiri de asemenea talentatului cantautor Peter Katz. Partea a IV-a din această carte a fost scrisă pe muzica albumelor lui, repetate la nesfârşit. întâmplător, Peter i-a oferit fiicei noastre, Ava, un concert virtual personal la absolvirea clasei a 8-a, când COVID-19 a obligat-o să încheie şcoala în livingul nostru, pe Zoom. Bravo pentru voi toţi şi mulţumesc.

Vreau să mulţumesc de asemenea minunatei lumi a învăţă-

torilor. învăţătorii sunt precum superconfortabila mea haină cu glugă. Orice s-ar întâmpla, îmi vine bine. Deşi eu nu am predat la şcoala gimnazială decât o fracţiune de secundă, pe educatori îi consider prietenii mei. Am întâlnit destui profesori, precum Laura Cipolla, Mark Astrom, Claire Mooney, Janet Muir, Dana Stanlick şi Jenny Chen, încât să repar rănile făcute de foştii mei profesori. Cred din nou în profesori datorită oamenilor minunaţi pe care i-am văzut în clase din toată Canada. Păstrez un loc special în inima mea pentru echipa şcolii din districtul Bluewater şi pentru Sheryl Elliott şi pentru toate echipele şcolilor din acest district. Vă mulţumesc pentru munca voastră. Vreau, de asemenea, să-mi exprim aprecierea şi recunoştinţa pentru instituţiile academice care mi-au deschis uşile lor. Mulţumesc universităţilor Trent, Queens şi Western pentru aventurile cursurilor postuniversitare. Iar cele mai mari mulţumiri academice îi revin Colegiului St. Lawrence din Kingston, Ontario. Colegiul acela mi-a acordat o şansă în pofida textelor haotice şi adunate cu furca pe care le produceam în liceu. Mi-am găsit vocea şi poziţia academică la Colegiul St. Lawrence şi astfel mi-am căpătat forţa să trec şi pe la alte şcoli, după anii de la Kingston!

Doresc să le mulţumesc şi studenţilor împreună cu care am avut onoarea să învăţ. Studenţilor mei care mă provoacă, mă inspiră şi mă întâmpină când intru în sala de curs, vouă vă mulţumesc. Şi colegilor care

mi-au devenit prieteni: Rich, Stephanie, Lily, Michael J., Fergal şi Aleyah. Mulţumesc de asemenea studenţilor mei care au devenit poliţişti, Andrew şi Mackenzie. Recunoştinţă specială celei mai puternice şi mai curajoase studente căreia am avut privilegiul de a-i preda, Alissa: eşti un model pentru mine. Eşti acum familia pe care ne-am ales-o, Alissa. Te iubim din toată inima.

Mulţumesc tuturor prietenilor care ne-aţi sprijinit pe toţi şi cu care am împărţit cafele, lacrimi, râsete, transportul cu maşinile şi poveşti de la sport. Mulţumiri speciale familiilor DiBellas şi Keast. Sunteti cu totii o binecuvântare.

Recunoştinţă specială pentru creatorii şi autorii care au împărtăşit ideile şi darurile lor întregii lumi. Eroilor imaginari precum Rocky, Uhtred, Anne Shirley şi Jane Eyre, precum şi eroilor din viaţa reală, ca Elizabeth Manley, Ariene Dickinson, Jann Arden, Rudy Ruettiger, Vince Papale, Hans Zimmer şi Alanis Marissette: vă mulţumesc că mi-aţi dat curaj.

Mulţumiri adresez şi micilor, dar puternicelor clanuri Hanley şi Stewart. Aprecierile mele pentru femeile şi bărbaţii puternici din familia mea, care au înfruntat provocări şi adversităţi în viaţa de familie. Le sunt recunoscătoare pentru privilegiile de care am avut eu parte datorită sacrificiilor pe care le-au făcut ei venind în Canada. Cum se întâmplă cu clanurile, suntem un grup mai mare, format din mulţi oameni care îmi sunt foarte dragi. Vreau să le mulţumesc tuturor celor ce se numesc Pollack, Gratton, Stewart, Bistritan, Burnett, Young, Klassen,

Woody, Epp, Hanley şi generaţiilor următoare. Chiar dacă ne despart distanţe mari, vă păstrez aproape în inima mea. Le sunt de asemenea profund îndatorată mătuşilor mele, care s-au strâns în jurul meu când am pierdut-o pe mama. Vă mulţumesc că m-aţi ajutat să-mi amintesc cum a trăit şi cât m-a iubit.

Şi, desigur, vreau să-i mulţumesc echipei mele de acasă: părinţilor mei, Michael şi Lesley. Sunt extrem de mândră să fiu fiica lor. îti mulţumesc, tată, că ai fost susţinătorul meu con- stant. Eşti martorul întregii mele vieţi până acum. Ai mers alături de mine prin văi şi pe creste. Am parcurs alături de tine şi datorită tie unele dintre cele mai uluitoare drumuri. Tată, eşti curajos, smerit, inteligent, înţelept şi loial. îţi mulţumesc pentru lecţiile, discuţiile, plimbările noastre cu barca şi pentru că mi-ai transmis talentul de a povesti. îţi mulţumesc că m-ai dus în braţe când am fost lipsită de putere şi pentru că întotdeauna mi-ai dat o a doua şansă. Sper să te pot face la fel de mândru de mine, cum sunt şi eu de tine. Mamă: când ne vom întâlni din nou, la o ceaşcă de cafea, am de spus poveşti cât pentru o viaţă întreagă. Te rog să ştii că te port cu mine în fiecare clipă.

Soţului meu, Jeff: mi te-a trimis Dumnezeu. Fără nicio îndoială. Ne-am găsit unul pe altul când am avut cea mai mare nevoie şi nu m-ai lăsat singură niciodată. Integritatea ta şi devotamentul fată de familia noastră trebuie ridicate în slăvi. Iubesc nespus că suntem în această arenă împreună şi că mă asiguri în fiecare zi, prin cuvintele şi faptele tale,

că ai fugi cu mine din nou, dacă am avea ocazia! Te aleg de fiecare dată. îţi mulţumesc că eşti soţul meu. „Dacă ultimele mele cuvinte nu sunt «te iubesc», vei ştii că e pericâ n-am avut timp.”

în fine, pentru cei trei eroi ai mei – echipa mea personală de baschet – Hunter, Ava Lesley şi Jaxson: să fiu mama voastră este cea mai mare şi mai fericită binecuvântare din viata mea.

Sunteţi adevărata mea bucurie. Să văd lumea din perspectiva voastră îmi dă speranţă pentru viitor. Pentru fiecare dintre voi viitorul este strălucit într-un mod unic. Ştiu că ceea ce avem

noi este special. Sunteţi foarte buni şi plini de calităţi. Acceptaţi provocarea. Veţi cunoaşte succesul, copiii mei! Ava Lesley: sunt nespus de fericită că am o fată şi că aceea eşti tu! Sunt grozav de mândră pentru omul care eşti şi pentru puterea pe care o ai. Eşti o nestemată în familia noastră. Eşti unica şi în-

egalabila noastră Ava! Şi pentru Jax-i-boy: zâmbetul tău este kriptonita mea. Eşti o persoană atât de interesantă şi amuzantă. Ai deschis acel ultim colţişor al inimii mele şi ne-ai în-

tregit familia. Aşa că, dragii mei trei, păstraţi-vă dragostea de fraţi şi ocrotiţi-o. Ea este cel mai lung anotimp al vieţii voastre. Voi trei biruiţi orice furtună. (PS: Hunter: 44, Ava: 50 şi Jaxson: 54 – de atâtea ori v-am pomenit numele în această carte... nu trebuie să număraţi! Vă iubesc pe toţi, total şi unic!)

Iar pentru tine, dragul meu cititor, aşa cum am

spus în această carte, drumurile noastre s-au întâlnit. Mă bucur că eşti aici. îţi mulţumesc că mi-ai dat din timpul tău pentru această carte. Abia aştept să ne întâlnim din nou. Pe data viitoare! Ai grijă de tine şi să fii bine!

Slăinte!

NOTE

Introducere: Cu adevărat bine

1 Betsy Kaplan, „Ram Dass: Were All Just Walking Each Other Home,” Connecticut Public Radio, 9 ianuarie 2020, wnpr.org/ post/ram-dass-were-all-just-walking-each-other-home.

Capitolul 1: Propoziţia

1 World Health Organization, „Social Determinants of Health,” WHO, who. int/social_determinants/en/.

2 Goodreads, s.v. „Maya Angelou Quotes,” goodreads.com/qu- otes/ 7273813-do-the-best-you-can-until-you-know-better- then.

Capitolul 2: Rezilienţa redefinită

1 Elizabeth Azide, „The Philosophy of Resilience,” *The Philosophy of Everything* (blog), 25 septembrie 2017, thephilosophyofe-verything.com/blog/2017/9/2 5/the-philosophy-of-resilience.

2 Quotefancy, s.v. „Seneca Quotes,” quotefancy.com/seneca- quotes.

3 Christopher Munsey, „The Veterans Who Transformed Psychology,” *American Psychological Association* 41, no. 10 (noiembrie 2010): apa.org/ monitor/2010/ll/veterans.

4 P. Alex Linley, Stephen Joseph, Susan Harrington şi Alex Wood, „Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future,” *Journal of Positive Psychology* 1, nr. 1 (2006): doi. org/10.1080/17439760500372796.

5 Lolly Bowean, „Obama Hopes His Presidential Center Will Transform Chicago's South Side," *Chicago Tribune,* 29 octombrie 2019, chicagotribune. com/politics/ct-barack-obama-speaks-summit-20191030-j2bgwsddvfh3hewkiozb5cjf3y- story.html.

6 Erin Vogel, Jason Rose, Lindsay Roberts şi Katheryn Eckles, „Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem," *Psychology of Popular Media Culture* 3, nr. 4 (2014): doi. org/10.1037/ppm0000047.

7 Goodreads, s.v. „Viktor Frankl Quotes," goodreads.com/ quotes/909416-ever-more-people-today-have-the-means-to- live-but.

8 JmStorm (@storm_jon), Twitter, 12 ianuarie 2019, 5:48 p.m., twitter.com/ storm_ jon/status/1084220647960690690.

9 Goodreads, s.v. „Seneca Quotes," goodreads.com/quotes/ 7441529-there-are-more-things-likely-to-frighten-us-than- there.

Capitolul 3: Stresul

1 Susan Crompton, „What's Stressing the Stressed? Main Sources of Stress among Workers," Statistics Canada, 13 octombrie 2011, wwwl50.statcan.gc.ca/nl/pub/l l-008-x/2011002/ article/11562-eng.htm.

2 Canadian Mental Health Association, „The Relationship between Mental Health, Mental Illness and Chronic Physical Conditions," CMHA, Ontario, cmha.ca/documents/the-rela- tionship-between-mental-health-mentalillness-and-chron- ic-physical-

conditions/.

3 Glennon Doyle, *Untamed* (New York: Dial, 2020).

4 În Carl Halvor Teigen, „Yerkes-Dodson: A Law for All Seasons," *Theory and Psychology 4,* nr. 4 (1994): doi. org/10.1177/0959354394044004.

5 Kelly McGonigal, *The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You and How to Get Good at It* (New York: Avery, 2015).

6 Alia Crum, Peter Salovey Shawn Achor, „Rethinking Stress: The Role of Mindsets în Determining the Stress Response," *Journal of Personality and Social Psychology* 104, nr. 4 (2013): doi.org/10.1037/a0031201.

7 Michael J. Poulin, Stephanie L. Brown, Amanda J. Dillard §i Dylan M. Smith, „Giving to Others and the Association between Stress and Mortality," *American Journal of Public Health* 103, nr. 9 (septembrie 2013): doi. org/10.2105/AJPH. 2012.300876.

Capitolul 4: Frica

1 P. Watson, „What People Usually Fear," *Sunday Times* (Londra), 7 octombrie 1973. Studiul citat este: R.H. Bruskin Associates, „What Are Americans Afraid Of?" *The Bruskin Report* 53, iulie 1973.

2 Karen Kangas Dwyer §i Marlina M. Davidson, „Is Public Speaking Really Feared More Than Death?" *Communication Research Reports* 29, nr. 2 (aprilie 2012): doi.org/10.1080/088 24096.2012.667772.

3 Sylco Hoppenbrouwers, Eric Bulten Inti Brazil, „Parsing Fear: A Reassessment of the Evidence for Fear Deficits în Psychopathy," *Psychological Bulletin* 142, nr. 6 (2016): doi. org/10.1037/bul0000040.

4 Julio Agustin with Kathleen Potts, *The Professional Actors Handbook: From Casting Call to Curtain Call* (Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2017).

5 Karl Albrecht, „The (Only) 5 Fears We All Share," *Brain Snacks* (newsletter), *Psychology Today,* 22 martie 2012, psychologytoday.com/ca/blog/brainsnacks/201203/the-only- 5-fears-we-all-share.

6 Cheryl Strayed, Wild: *From Lost to Found on the Pacific Crest Trail* (New York: Knopf, 2012).

7 BrainyQuote, s.v. „Nido Qubein Quotes," brainyquote.com/ quotes/ nido_qubein_178331.

8 George R. R. Martin, *A Game of Thrones* (New York: Bantam, 1996).

9 Benjamin Mee, *We Bought a Zoo: The Amazing True Story of a Young Family, a Broken-Down Zoo, and the 200 Wild Animals That Changed Their Lives Forever* (New York: Weinstein, 2008).

10 Tim Ferriss, „Fear-Setting: The Most Valuable Exercise I Do Every Month," *Tim Ferriss* (blog), 15 mai 2017, tim.blog/ 2017/05/15/fear- setting/.

11 „Business Advice Quotes by Dale Carnegie," Dale Carnegie: How to Win Friends and Influence People, Strategies for Influence, strategiesforinfluence.com/dale-carnegie-how-to- win-friends-and-influence-people/.

12 Goodreads, s.v. „Anais Nin Quotes," goodreads.com/quotes/ 2061-life-shrinks-or-expands-în-proportion-to-one-s- courage.

Capitolul 5: Stigmatul

1 Steven Neuberg, Dylan M. Smith §i Terrilee Asher,

„Why People Stigmatize: Toward a Biocultural Framework," în *The Social Psychology of Stigma,* ed. T.F. Heatherton et al. (New York: Guilford Press, 2000).

2 Patrick W. Corrigan şi John R. O'Shaughnessy, „Changing Mental Illness Stigma as It Exists în the Real World," *Australian Psychologist* 42, nr. 2 (2007): doi.org/10.1080/ 00050060701280573.

3 Patrick W. Corrigan şi Deepa Rao, „On the Self-Stigma of Mental Illness: Stages, Disclosure, and Strategies for Change," *Canadian Journal of Psychiatry 57,* nr. 8 (2012): doi.org/ 10.1177/070674371205700804.

4 Brene Brown, *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are* (City Center, MN: Hazelden, 2012).

5 Ibidem

Capitolul 6: Apartenenţa

1 Goodreads, s.v. „Brene Brown Quotes," goodreads.com/ quotes/887653-those-who-have-a-strong-sense-of-love-and- belonging.

2 Dan Buettner, „The Secrets of Long Life," *National Geographic,* November 2005; revista scanată, paginile disponibile pe blue- zones.com/wp-content/ uploads/2015/01 /Nat_Geo_Longev- ityEpdf.

3 O analiză exhaustivă a teoriei ataşamentului se găseşte în volumul autorilor Mary D. Salter Ainsworth, Mary C. Blehar, Everett Waters şi Sally N. Wall, *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation,* classic ed. (New York: Psychology Press, 2015).

4 O lectură excepţională despre acest subiect este lucrarea semnată de Sue Gerhardt, *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain* (New York: Routledge, 2014).

5 Michael Carlie, *Into the Abyss: A Personal Journey into the World of Street Gangs,* publicată initial de autor în 2002. Acum cartea este disponibilă online aici: people.missouristate.edu/MichaelCarlie/site_map.htm

6 Naomi Eisenberger şi Matthew Lieberman, „Why It Hurts to Be Left Out: The Neurocognitive Overlap between Physical and Social Pain," în *The Social Outcast,* ed. Kipling D. Williams et al. (New York: Psychology Press, 2005). PDF disponibil aici: researchgate.net/publication/237332217_Why_It_Hurts_to_Be_Left_Out_The_Neurocognitive_Overlap_Between_Physical_and_Social_Pain.

7 Samuel Taylor Coleridge, *The Rime of the Ancient Mariner,* initial publicată în 1798. Textul complet al ediţiei din 1834 este disponibil la Poetry Foundation, poetryfoundation.org/poems/43997/the-rime-of-the-ancientmariner-text-of-1834.

8 Matthew Lieberman şi Naomi Eisenberger, „The Pains and Pleasures of Social Life: A Social Cognitive Neuroscience Approach," *NeuroLeadership Journal,* 2008, www.scn.ucla.edu/pdf/Pains&Pleasures(2008).pdf.

9 Maarten van Doorn, „You Are the Average of the Five People You Spend the Most Time With," Medium, 20 iunie 2018, medium.com/the-polymath-project/you-are-the-average-of- the-five-people-you-spendthe-most-time-with-a2ea32d08c72.

Capitolul 7: Perspectiva

1 Barbara Coloroso, *Kids Are Worth It! Raising Resilient, Responsible, Compassionate Kids,* ediţie revăzută (Toronto: Penguin Canada, 2010).
2 Marc Jambon, Sheri Madigan, André Plamondon, Ella Daniel şi Jennifer Jenkins, „The Development of Empathic Concern în Siblings: A Reciprocal Influence Model," *Child Development 9Q,* nr. 5 (octombrie 2019): doi. org/10.1111/cdev. 13015.

Capitolul 8: Acceptarea

1 Michael J. Fox, *Always Looking Up: The Adventures of an Incurable Optimist* (New York: Hyperion, 2009).
2 Hayley Phelan, „What's All This about Journaling?" *New York Times,* 25 octombrie 2018, nytimes.com/2018/10/25/style/ journaling-benefits.html.
3 Julia Cameron, „Morning Pages," The Artist's Way (website), juliacamer onlive.com/basic-tools/morning-pages/.
4 Centre for Addiction and Mental Health, „Dialectical Behavior Therapy," CAMH, camh.ca/en/health-info/mental-ill- ness-and-addiction-index/dialectical-behaviour-therapy.
5 Wendy De Rosa, „21 Powerful Quotes You Need to Hear about Healing, Growing and Living Intuitively," Wendy De Rosa School of Intuitive Studies, schoolofintuitivestudies. com/21 -powerful-quotes-you-need-tohear-about-healing- growing-and-living-intuitively/.

Capitolul 9: Speranţa

1 L. S. Vygotsky, *The Collected Works of L. S. Vygotsky,* ed. Robert Rieber şi Aaron Carton, vol. 1: *Problems of General Psychology: Including the Volume Thinking and Speech* (New York: Plenum, 1987).
2 Adam W. Hanley, Alia R. Warner, Vincent M. Dehili, Angela I. Canto şi Eric L. Garland, „Washing the Dishes to Wash the Dishes: Brief Instruction în an Informal Mindfulness Practice," *Mindfulness* 6 (2015): doi. org/10.1007/sl2671-014- 0360-9.
3 Adam Brady, „Nature Therapy: How Nature Can Help Heal and Expand Your Awareness," Chopra, 17 aprilie 2018, chopra.com/articles/nature-therapy-how-nature-can-help- heal- and- expand-your-awareness.
4 Russ Harris, *ACT with Love: Stop Struggling, Reconcile Differences, and Strengthen Your Relationship with Acceptance and Commitment Therapy* (Oakland, CA: New Harbinger, 2009).
5 Dan Diamond, „Just 8% of People Achieve Their New Year's Resolutions. Here's How They Do It," *Forbes,* 1 ianuarie 2013, forbes.com/sites/ dandiamond/2013/01/01 /just-8-of-people- achieve-their-new-years-resolutions-heres-how-they-did-it/#l 3070945596b.
6 Allistair McCaw, „New Year's Day Edition: Nothing Changes Unless You Do!" *Champion Minded* (podcast), 17:05, 31 decembrie 2019, championminded. libsyn.com/new-years- day-edition-nothing-changes-unless-you-do.
7 Phillippa Lally, Cornelia H. M. van Jaarsveld, Henry W. W. Potts şi Jane Wardle, „How Habits Are Formed: Modelling Habit Formation în the Real

World," *European Journal of Social Psychology* 40, no. 6 (2010): doi. org/10.1002/ejsp. 674.

Capitolul 10: Umorul

1 Goodreads, s.v. „Mark Twain Quotes," goodreads.com/ quotes/ 25 1745-humor-is-the-great-thing-the-saving-thing- the-minute.

2 Alexandra Michel, „The Science of Humour Is No Laughing Matter," revista *Observer,* Association for Psychological Science, 31 martie 2017, psychologicalscience.org/observer/the- science-of-humor-is-no-laughing-matter.

3 Robin Dunbar et al., „Social Laughter Is Correlated with an Elevated Pain Threshold," *Proceedings of the Royal Society B 279,* no. 1731 (2011): doi. org/10.1098/rspb. 2011.1373; PaUab Ghosh, „Study Reveals Laughter Really Is the Best Medicine," BBC News, 14 septembrie 2011, bbc.com/ news/science-envi- ronment-14889165.

4 Margarita Tartakovsky, „The Importance of Play for Adults," *Psych Central,* ultima actualizare 8 iulie 2018, psychcentral, com/blog/the-importance-of-play-for- adults/.

5 Pamela Paresky, *A Year of Kindness: Discover How Journaling about Kindness Leads to a Happier, More Meaningful Life* (publicat independent, 2011), ayearofkindness.com.

6 Viktor Frankl, *Mans Search for Meaning,* ediţie nouă (London, UK: Rider Books, 2011).

7 Ibidem.

8 Goodreads, s.v. „Fred Rogers Quotes," goodreads.com/ quotes/198594-when-i-was-a-boy-

and-i-would-see-scary

Capitolul 11: Modelul de traiectorie a rezilienţei

1 Jerry L. Patterson şi Paul Kelleher, *Resilient School Leaders: Strategies for Turning Adversity into Achievement* (Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development, 2005), ascd.org/Publications/ Books/Overview/Resil- ient-School-Leaders.aspx.

2 Christopher Vogel, „A Practical Guide to *The Hero with a Thousand Faces','* Raindance, 1 aprilie 2013, raindance.org/a- practical-guide-to-the-herowith-a-thousand-faces/

Capitolul 12: Cele patru etape

1 Lawrence Robinson, Melinda Smith şi Jeanne Segal, „Emotional and Psychological Trauma," HelpGuide, helpguide.org/ articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psycho- logical-trauma.htm.

2 Ken Druck, „11 Things to Remember When Coping with Tragedy," MindBodyGreen, 20 septembrie 2017, mindbodygreen. com/articles/11 -things-to-remember-when-youre- coping-with-tragedy.

3 Trish Loehr, „PhD Student Uses Indigenous Ways of Knowing, Being and Doing to Find Healing from Child Sexual Abuse," *UCalgary News,* University of Calgary, 27 mai 2019, ucalgary. ca/news/phd-studentuses-indigenous-ways-knowing-be- ing-and-doing-find-healing-child-sexual-abuse.

4 Margarita Tartakovsky, „8 Creative Activities to Discover Your Values," *Psych Central,* 10 iunie 2019, psychcentral.com/ blog/8-creative-activities-to-discover-your-values/; pentru

mai multe activităţi de Benke, vezi cartea ei *Rip All the Pages! 52 Tear-Out Adventures for Creative Writers* (Boulder, CO: Roost Books, 2019).

5 Carley Hauck, „4 Questions to Foster Your Authentic Self," Leading from Wholeness, 17 octombrie 2016, carleyhauck. com/2016/10/17/4-questions-foster-authentic-self/.

6 Goodreads, s.v. „Bill Watterson Quotes," goodreads.com/ quotes/808267-creating-a-life-that-reflects-your-values-and- satisfies-your.

7 O listă de valori fundamentale comune găseşti pe site-ul lui James Clear: jamesclear.com/core-values.

8 Sir Ken Robinson are un discurs TED excepţional intitulat „Do Schools Kills Creativity?" care subliniază această idee: ted.com/talks/sir_ken_robinson_do_schools_ kill_creativity/ transcript?language=en.

Capitolul 13: Valoarea

1 Gabor Maté, *The Return to Ourselves: Trauma, Healing, and the Myth of Normal* (Boulder, CO: Sounds True, 2018), 6 CD-uri.

2 Kimberly Miller, „Reclaiming Your Inherent Self-Worth," *Psych Central,* 8 octombrie 2018, https://psychcentral.com/ lib/reclaiming-your-inherent-self-worth/.

încheiere: Farurile

1 Goodreads, s.v. „Viktor E. Frankl Quotes," goodreads.com/ author/ quotes/2782.Viktor_E_Frankl.

2 Goodreads, s.v. „Viktor E. Frankl Quotes," goodreads.com/ quotes/460507- to-draw-an-analogy-

a-man-s-suffering-is-şi- milar-to.

3 Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning,* new edition (London, UK: Rider Books, 2011)

4 Goodreads, s.v. „Buckminster Fuller Quotes," goodreads, com/quotes/10107462- what-is -my-j ob-on-the-planet-what- is-it.